

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una  
congregación religiosa de Lima Este, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Córdova Susanibar Giselle Danae

Lima - Perú

2019

## **DEDICATORIA**

La presente investigación y mi esfuerzo constante están dedicados a todas las personas quienes confían en mí y a todos los seres a quienes llevo en el corazón.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco principalmente a Dios, quien me brinda cada día la vida, y me permite esforzarme para retribuir por todo lo que he recibido.

A mis padres, quienes me han concedido gracias a sus esfuerzos educación y motivación para conseguir mis metas.

A todas las personas a quienes quiero, y me brindan su apoyo siempre.

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulada **“Nivel de felicidad en jóvenes participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018”** bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluada y aprobada.

Atentamente,

Giselle Danae Córdova Susanibar

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
 <b>CAPÍTULO I: Planteamiento del problema</b>	 <b>15</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Objetivos	18
1.4. Justificación e importancia	19
 <b>CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual</b>	 <b>21</b>
2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Internacionales	21
2.1.2. Nacionales	24
2.2. Bases teóricas	28
2.2.1. Etimología	28
2.2.2. Los inicios de la psicología tradicional y la psicología positiva	30
2.2.3. Modelo teórico de las Tres Vías hacia la felicidad	31
2.2.4. Modelo teórico de educación para la felicidad	33
2.2.5. Felicidad para las distintas escuelas psicológicas	34
2.2.6. La felicidad para Alarcón	36
2.2.7. La felicidad y la espiritualidad	37
2.3. Definición conceptual	38

<b>CAPÍTULO III: Metodología</b>	<b>39</b>
3.1. Tipo y diseño utilizado	39
3.1.1. Tipo de investigación	39
3.1.2. Enfoque de investigación	39
3.1.3. Nivel de investigación	39
3.1.4. Diseño de investigación	39
3.2. Población y muestra	40
3.2.1. Población	40
3.2.2. Muestra	40
3.3.3. Muestreo	42
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	42
3.3.1. Operacionalización de la variable	42
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación	44
 <b>CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados</b>	 <b>51</b>
4.1. Procesamiento de los resultados	51
4.2. Presentación de los resultados	51
4.3. Análisis y discusión de los resultados	69
4.4. Conclusiones	75
4.5. Recomendaciones	77
 <b>CAPÍTULO V: Programa de Intervención</b>	 <b>78</b>
5.1. Denominación del programa	78
5.2. Justificación del programa	78
5.3. Establecimiento de objetivos	78
5.4. Sector al que se dirige	79
5.5. Establecimiento de conductas problema / conductas meta	79
5.6. Metodología de la intervención	80
5.7. Instrumentos y materiales a utilizar	80
5.8. Actividades a realizar	81

<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>107</b>
-----------------------------------	------------

<b>ANEXOS</b>	<b>116</b>
---------------	------------

Anexo 1: Matriz de consistencia	117
Anexo 2: Carta de presentación a institución	121
Anexo 3: Escala de Felicidad de Lima	122
Anexo 4: Ficha Sociodemográfica	124
Anexo 5: Consentimiento Informado	125
Anexo 6: Brochure informativo	126
Anexo 7: Carta de Compromiso	129
Anexo 8: ¿Cómo me conozco?	130
Anexo 9: Cuestionario de evaluación - FODA	131
Anexo 10: Plan de acción	132
Anexo 11: Acción y Reacción	133
Anexo 12: Tipos de respuestas	134
Anexo 13: Encuesta de opiniones	135
Anexo 14: El árbol de la vida	136
Anexo 15: Situaciones para dinámica	137
Anexo 16: Encuesta de satisfacción del Programa de Intervención	138

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Características de la muestra	41
Tabla 2	Operacionalización de la variable Felicidad	43
Tabla 3	Tabla de equivalencias	44
Tabla 4	Media mínimo y máximo del total	51
Tabla 5	Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad	52
Tabla 6	Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida	53
Tabla 7	Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida	54
Tabla 8	Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal	55
Tabla 9	Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir	56
Tabla 10	Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad según sexo	57
Tabla 11	Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida según sexo	57
Tabla 12	Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida según sexo	58
Tabla 13	Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal según sexo	59
Tabla 14	Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir según sexo	59
Tabla 15	Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad según edad	60
Tabla 16	Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida según edad	61
Tabla 17	Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida según edad	61
Tabla 18	Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal según edad	62
Tabla 19	Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir según edad	62



Tabla 20	Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad según ocupación	63
Tabla 21	Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida según ocupación	64
Tabla 22	Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida según ocupación	64
Tabla 23	Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal según ocupación	65
Tabla 24	Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir según ocupación	65
Tabla 25	Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad según tiempo en la congregación	66
Tabla 26	Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida según tiempo en la congregación	67
Tabla 27	Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida según tiempo en la congregación	67
Tabla 28	Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal según tiempo en la congregación	68
Tabla 29	Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir según tiempo en la congregación	69

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Modelo PERMA de Seligman	33
Figura 2	Frecuencia porcentual de la variable Felicidad General	52
Figura 3	Frecuencia porcentual del factor Sentido Positivo de la Vida	53
Figura 4	Frecuencia porcentual del factor Satisfacción con la Vida	54
Figura 5	Frecuencia porcentual del factor Realización Personal	55
Figura 6	Frecuencia porcentual del factor Alegría de Vivir	56
Figura 7	Dinámica “Pasar el <i>hula hula</i> ”	99

## RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar los niveles de felicidad en jóvenes entre 18 y 35 años participantes en una congregación religiosa de Lima Este, la cual se realizó en una muestra de 78 personas de ese rango de edad, de sexo masculino y femenino que estuvieran inscritos en la congregación religiosa. La investigación fue de tipo descriptiva, no experimental y de corte transversal. Se aplicó la Escala de Felicidad de Lima (EFL) creada por Reynaldo Alarcón. Los resultados mostraron, respecto a la felicidad general, un mayor porcentaje de la muestra en nivel alto con 53,8%. En relación a los factores, se encontró un mayor porcentaje en nivel alto en Satisfacción con la vida (92,3%), Realización Personal (76,9%) y Alegría de Vivir (100,0%); por otro lado, un mayor porcentaje en nivel bajo respecto al factor Sentido positivo de la vida (92,3%). Otros resultados sobre los datos sociodemográficos, mostraron que el sexo femenino tiene un mayor nivel de felicidad (60,0%) que el masculino (50,0%); el grupo de edad con mayor felicidad es el de hasta los 22 años (60,0%); asimismo, el grupo de evaluados que estudia es más feliz (57,1%) que el que trabaja (50,0%); y las personas que tienen de 1 a 10 años participando en la congregación es más feliz que quienes asisten más tiempo a las actividades religiosas del lugar (60,0%).

**Palabras clave:** Felicidad, congregación religiosa, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir.

## ABSTRACT

The present investigation was done it with the objective of identifying happiness levels in young people between 18 and 35 years old participating in a religious congregation in Lima East, which was done it in a sample of 78 people of that age range, male and female who were enrolled in the religious congregation. The research was descriptive, not experimental and cross-sectional. Lima Happiness Scale (EFL) created by Reynaldo Alarcón was applied. Results showed, with respect to general happiness, a greater percentage of the sample in high level with 53.8%. In relation to the factors, a higher percentage was found in a high level of Life Satisfaction (92.3%), Personal Fulfillment (76.9%) and Joy of Life (100.0%); on the other hand, a higher percentage in a low level was founded in the Positive Sense of Life factor (92.3%). Other results regarding sociodemographic data showed that, female sex has a higher level of happiness (60.0%) than male (50.0%); the age group with the greatest happiness is that of Up to 22 years old (60.0%); likewise, the group of students who study is happier (57.1%) than the one who works (50.0%); and people who are participating between 1 and 10 years in the congregation are happier than those who attend religious activities a longer time (60.0%).

**Keywords:** Happiness, religious congregation, positive sense of life, satisfaction with life, personal fulfillment, joy of living.

## INTRODUCCIÓN

El ser humano anhela la felicidad, con lo que a través de la vida busca alcanzarla, sin saber dónde la va a encontrar. Realizar actividades verdaderamente agradables, trabajar en su vocación, ser capaz de cumplir sus metas, tener un sentido en la vida, entre otros, permite sentirse vivo y encontrar el bienestar que ansía (Cabello, 2000). La Psicología como estudio del comportamiento, se ha enfocado en su mayoría en estudiar trastornos como la ansiedad, depresión, agresividad, dejando de lado aspectos positivos que sirvan para conocer cómo mejorar los estados de ánimo de la población y generar una mejor salud mental en el país y el mundo.

Las fuentes de felicidad son distintas, y varían en infinidad de maneras. Es recurrente observar a muchas personas que recurren a Dios para sobrellevar dificultades y poder lograr una mayor satisfacción en la vida, lo que en definitiva va a significar un cambio en sus vidas. Alarcón (2002) investigó respecto a las fuentes de felicidad, estudio en el que identificó en segundo orden de prioridad en su muestra “estar bien con Dios”, dentro de 13 fuentes; lo que motiva a conocer los niveles de felicidad en personas que tienen una relación cercana con Dios y asisten a una congregación religiosa.

Así mismo, al asistir a una iglesia o congregación se suele observar una mayor asistencia de personas mayores, tal vez por tener más tiempo libre o costumbres poco usuales en la juventud actual a comparación de años atrás, en donde se daba una educación distinta, brindando más importancia a lo espiritual que ahora. Sin embargo, la espiritualidad en la población joven también es importante, ya que están en proceso de desarrollo y puede ser beneficioso tener una orientación religiosa de vida, fuera del aspecto familiar.

En esta investigación se busca identificar los niveles de felicidad en jóvenes de 18 a 35 años, quienes participan en una congregación religiosa.

En el primer capítulo, se explicará el planteamiento del problema de la investigación, como describir la realidad problemática, los problemas y objetivos de investigación, y por último la justificación que motiva a realizar este estudio.

El segundo capítulo, mostrará el marco teórico, que incluye antecedentes nacionales e internacionales, así como bases teóricas en las que se fundamenta el estudio, y definiciones conceptuales relacionadas.

En el tercer capítulo se visualiza la metodología, que incluye tipo y diseño de investigación, y, población y muestra de estudio. Así mismo, se operacionalizará la variable Felicidad y se explicará detenidamente la composición de la Escala de Felicidad de Lima (EFL) utilizada en este estudio.

En el cuarto capítulo se mostrarán los resultados del procesamiento, presentación y análisis de resultados, y además las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a lo hallado.

Por último, en el capítulo quinto, se mostrará un proyecto de programa de intervención, el cual servirá para aumentar los niveles de felicidad en la muestra, enfatizando en quienes salieron más bajos.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

El sentirse bien y feliz es el anhelo de cualquier ser humano, que lo impulsa a encontrarlo de cualquier forma. Cuando inicia la vida, el ambiente en el que se crece el infante puede predisponer su felicidad: Si se desarrolla en un ambiente positivo y fructífero se impregna de esa felicidad, sin embargo, al pasar los años no lo será si individualmente no trabaja en ser feliz (Paniagua, 2015).

Según la Organización Mundial de la Salud (2017) uno de los trastornos que se presenta con mayor frecuencia es la depresión, que la padecen en todo el mundo más de 300 millones de personas, siendo en su mayoría mujeres. En el Perú, la depresión es uno de los trastornos más serios de salud pública, y en Lima es el trastorno psiquiátrico que se presenta con mayor frecuencia, seguido por la ansiedad y el abuso del alcohol (Instituto Nacional de Salud Mental, 2013). Es por esto por lo que urge la necesidad de mejorar nuestros estados emocionales y bienestar psicológico, creando experiencias subjetivas y emociones positivas que permitan un crecimiento psicológico personal y duradero (Barragán y Morales, 2014).

Respecto a los países “más felices”, la ONU lanza anualmente un Reporte de los Países Más Felices del Mundo, que considera a 156 países y se utilizó el reporte de los años 2015 al 2017, en el cual este año los países considerados más felices fueron Finlandia, Noruega y Dinamarca; el Perú por otro lado, se ubicó en el puesto 65, encontrando bajos niveles de percepción de felicidad sobre los ítems “Percepción de corrupción” y “Generosidad” (ONU, 2018). Trabajos de Tkach y Lyubomirsky (2006) muestran que existen influencias para desarrollar la felicidad, y entre estos se encuentran los rasgos de personalidad, las relaciones sociales, estados anímicos, tener una vida con sentido y el nivel de satisfacción general. Diversos estudios describen resultados distintos sobre lo que promueve la felicidad, por ejemplo, los grandes pensadores de la antigua Grecia como son Aristóteles, Sócrates y Platón consideraban que la felicidad

solo se alcanzaba al tener una existencia virtuosa, que se obtenía por medio de la sabiduría (Arias, Caycho, Ventura, Maquera, Ramírez, Tamayo, 2016). Estudios más actuales como el desarrollado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard (2017), indican que existe una fuerte conexión entre la felicidad y relaciones cercanas con la familia y amigos; y el tan recordado estudio de Reynaldo Alarcón (2002) que identificó 3 variables repetitivas en la población para alcanzar la felicidad: “gozar de buena salud”, “estar bien con Dios” y “tener una buena familia”.

Teniendo presente referencias de investigaciones anteriores, se puede decir que existe una relación positiva entre la felicidad y la espiritualidad, como el estudio desarrollado por el Instituto de Austin (Texas) para el Estudio de la Familia y Cultura, donde mostró que el 45% de las personas que participan en ceremonias religiosas consideran ser “muy felices” y solo el 28% de los que no participan dicen lo mismo. Además, tuvieron resultados similares respecto a las personas que tienen fe religiosa y las que no, las primeras tuvieron niveles más altos de satisfacción de vida y están más dispuestos a cooperar en una situación difícil, a comparación de las personas sin fe (Daily Mail, 2014). Otro estudio relacionado con la espiritualidad y felicidad es el desarrollado por Arias, Masías, Muñoz y Arpasi (2013) quienes estudiaron la espiritualidad en el ambiente de trabajo, y encontraron altos niveles de correlación entre felicidad y espiritualidad con 79.2%.

De acuerdo con lo antes mencionado, se puede observar que es recurrente mencionar a los seres queridos como fuente de felicidad, pero se ha identificado otros motivos, como el aspecto espiritual, el cual trae tranquilidad a las personas que lo necesitan. La religión y fe en lo espiritual tiene una repercusión positiva en la vida, y es útil en el sentido de que brinda amparo a quienes se encuentran en desgracia (Mafla, 2013).

Si bien la dedicación religiosa puede traer felicidad a las personas, por otro lado, convivir llevando este estilo de vida puede ser duro y no ser visto por los jóvenes como voluntario ni enriquecedor. Madrugar los domingos, escuchar largas charlas, tener una vida distinta a la de los amigos, son algunas de las cosas que se asocian con una vida religiosa, y más aún cuando los jóvenes



están encontrando su identidad e independencia y toman todo como un desafío (Hunt y Capehart, 2012).

Como se ha podido observar en la literatura revisada, las personas ligadas a la religiosidad tienen más felicidad en sus vidas, sin embargo, esto debe ser analizado en los jóvenes, quienes pueden sentirse obligados por los padres a participar en actividades religiosas o simplemente hacerlo por sucesión, sin encontrar una causa voluntaria que los motive a asistir; por lo que esta investigación ayudará un poco más a conocer realmente el bienestar que esto les produce.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuáles son los niveles de felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son los niveles del factor Sentido positivo de la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?
- ¿Cuáles son los niveles del factor Satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?
- ¿Cuáles son los niveles del factor Realización personal en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?
- ¿Cuáles son los niveles del factor Alegría de vivir en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?

- ¿Cuáles son los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según el sexo?
- ¿Cuáles son los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según la edad?
- ¿Cuáles son los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según la ocupación?
- ¿Cuáles son los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según el tiempo en la congregación?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

- Identificar los niveles de Felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este 2018

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar los niveles del factor Sentido positivo de la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018
- Identificar los niveles del factor Satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018
- Identificar los niveles del factor Realización personal en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018
- Identificar los niveles del factor Alegría de vivir en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018

- Identificar los niveles de Felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según el sexo
- Identificar los niveles de Felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según la edad
- Identificar los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según la ocupación
- Identificar los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según el tiempo en la congregación

#### **1.4. Justificación e importancia**

De acuerdo con los datos antes mostrados, podemos ver qué en el Perú y en el mundo, cada día se hacen más recurrentes los trastornos que dañan nuestros estados anímicos como la depresión, lo que crea la necesidad de fomentar las experiencias subjetivas positivas y así poder contribuir al incremento de felicidad en la humanidad. Esta investigación se realizará con jóvenes que asisten a una congregación religiosa, con el objetivo de conocer sus niveles de felicidad, lo cual servirá de distintas maneras:

A nivel teórico, el estudio del constructo felicidad será fortalecido, ya que se revisará una amplia bibliografía al respecto, lo que aumentará la base teórica sobre este constructo en investigaciones que se realicen en el futuro. Además, enriquecimiento de información sobre el aspecto espiritual en los jóvenes, ya que no existen muchas investigaciones de estas dos variables en esta población. Son ellos quienes pasan por etapas complicadas en el crecimiento, pudiendo necesitar muchas veces una orientación religiosa en el camino de la formación del carácter.

A nivel práctico, esta investigación ayudará a la comunidad social-religiosa y familiar, ya que expondrá información sobre la influencia de adicionar

una formación espiritual en los jóvenes y que esto les brinde o no felicidad; esto permitirá el incremento de programas donde se cultive una esencia espiritual y esto pueda brindar y formar bienestar a esta población. Así mismo, ayudará a esclarecer el soporte que puede brindar la realización de actividades religiosas para aumentar la felicidad de los jóvenes en su hogar. Por otro lado, si el caso fuera que el nivel de felicidad no fuera alentador, puede ofrecer a la familia datos importantes para tener presente en futuros abordajes con los jóvenes.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. Internacionales**

Del Carre (2014) investigó los Rasgos de Personalidad y su Relación con la Felicidad en la población argentina, con el objetivo de identificar las relaciones existentes entre la felicidad y los distintos rasgos de personalidad en la población de algunas ciudad del país. El diseño del estudio fue transversal no experimental. La muestra fue elegida de manera no probabilística accidental simple, y estuvo constituida por 712 personas (hombres y mujeres) de entre los 18 y 65 años, que residan en CABA, Conurbano de Buenos Aires o Córdoba capital en Argentina. Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Alarcón y el EPQ-A de Eysenck adaptado a la población Argentina por Argibay. Se buscó analizar los datos, inicialmente hayando la influencia de las variables del cuestionario de Eysenk (Neurotismo, Extraversión y Psicoticismo) sobre la variable Felicidad y los 4 factores contenidos: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Los resultados fueron positivos, ya que se encontró que la mayoría de factores fueron influenciados por los tipos de la personalidad. Sobre el Neuroticismo, se observó una relación lineal y tuvo un mayor efecto sobre el factor Sentido positivo de la vida ( $\eta. 2 p. = 0.155$ ), luego el factor Alegría de vivir ( $\eta. 2 p. = 0.091$ ), seguido por Satisfacción con la vida ( $\eta. 2 p. = 0.051$ ) y Realización personal ( $\eta. 2 p. = 0.051$ ). En Extraversión, se encontró una mayor Alegría de Vivir ( $\eta. 2 p. = 0.024$ ), a comparación del resto de factores con menor relación como Sentido positivo de la vida ( $\eta. 2 p. = 0.012$ ), Realización personal ( $\eta. 2 p. = 0.012$ ), y por último se identificó una relación marginal con Satisfacción con la vida ( $\eta. 2 p. = 0.008$ ). En Psicoticismo, los resultados fueron semejantes en los distintos factores, ya que se encontró un efecto lineal con Sentido positivo de la vida ( $\eta. 2 p. = 0.019$ ), Satisfacción con la vida ( $\eta. 2 p. = 0.018$ ), Realización personal ( $\eta. 2 p. = 0.018$ ) y Alegría de vivir ( $\eta. 2 p. = 0.016$ ).

Se concluyó que los rasgos de personalidad impactan de manera importante en la felicidad de las personas.

Núñez, Gonzáles y Realpozo (2015) realizaron una investigación que buscaba conocer la relación entre la autoestima y felicidad desde la visión de la psicología positiva, en una población de estudiantes de licenciatura de enfermería intercultural de Costa Rica. La muestra se conformó por 55 estudiantes de entre 17 y 25 años de licenciatura en la carrera de enfermería intercultural del Campus Oxolotán de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, en Costa Rica. Los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario de autoestima de Rosenberg (RES) y la Escala de Felicidad de Lima (EFL). La investigación fue de tipo transversal correlacional. Se obtuvieron resultados que indicaron que la autoestima tiene una correlación significativa únicamente con 3 de los factores: en el Sentido positivo de la vida se encontró una relación significativa negativa ( $r=-0.469$ ;  $p<0.01$ ), mientras que fueron positivas en Satisfacción para la vida ( $r=0.349$ ;  $p<0.01$ ) y Alegría de vivir ( $r=0.442$ ;  $p<0.01$ ); por otro lado, la relación entre Autoestima y Realización personal no fue significativa (0.174). Se concluyó de manera parcial que, existe una relación positiva y significativa entre la autoestima y la felicidad, que puede interpretarse como a mayor autoestima, mayor felicidad.

Andreu (2015) desarrolló una investigación titulada Factores que contribuyen a la percepción del estado de felicidad en pacientes con Esclerosis Múltiple en Valencia-España. El objetivo principal de la siguiente investigación fue estudiar el grado de felicidad en pacientes con EM y cómo esa percepción de la felicidad puede estar relacionada el grado de la enfermedad. La presente tesis fue de tipo transversal, y participaron 50 pacientes: 36 mujeres y 14 hombres. (72% y 28% respectivamente) de la Consulta de Neurología del Hospital La Fe (Valencia), quedando distribuidos en discapacidad leve, moderada y severa. Se aplicó inicialmente con la entrevista semi estructurada para conocer sobre la situación real de cada paciente, y para la evaluación se aplicaron una serie de tests, entre los más representativos son Symbol Digital Modalities Tests (SDMT) de Smith, la Escala Modificada de Fatiga en Esclerosis Múltiple

(MFIS) de Fisk, Inventario de Depresión de Beck (BDI), Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI) de Spielberger, Cuestionario de Autoestima de Rosenberg, Escala de Satisfacción con la vida de Diener (SWLS), cuestionario Oxford sobre Felicidad (OHQ-SF) de Hills y Argyle, y otros de tipo médico y social. Los resultados en la Escala de satisfacción con la vida mostraron una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos [ $F(2,49)=7,74$ ;  $p<0,001$ ], en el Grupo con discapacidad leve se encontró un mayor grado de satisfacción con la vida (24,68(+6,63)), a comparación del Grupo con discapacidad moderada que obtuvo un menor puntaje (22,68(+6,44)), y el grupo con menor satisfacción fue el de Discapacidad grave (15,73(+6,92)). Respecto al cuestionario Oxford sobre Felicidad, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de felicidad de los grupos [ $F(2,49) = 0,12$ ; n.s.]; en el grupo de Discapacidad leve ( $n=16$ ) se encontró una media de 32,68, (+9), en el de Discapacidad moderada ( $n=19$ ) fue 32,94(+7,32), y el grupo de Discapacidad grave ( $n=33$ ) 31,73(+7,37).

Romero y Valentín (2015) realizaron una investigación con título Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y felicidad en madres adolescentes, con el objetivo de encontrar la relación entre los niveles de felicidad, bienestar psicológico y satisfacción con la vida en madres de etapa adolescente, quienes se asistían al Hospital Materno Perinatal Mónica Pretelini Sáenz del Estado de México. La muestra estuvo conformada por 100 madres de entre 12 y 19 años, quienes dieron a luz en el Hospital Materno Perinatal Mónica Pretelini Sáenz, y se utilizaron los instrumentos: Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener, Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) de Lyubomirsky, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La investigación fue de tipo correlacional. Los resultados mostraron que, respecto a la Escala de Satisfacción con la vida, la mayor frecuencia se ubicó en Algo Satisfecho con el 39%, y las escalas de Bienestar psicológico y de Felicidad se ubicó la mayor frecuencia en la categoría Alto con el 41% y 37% respectivamente. Además, se realizó la correlación entre las variables donde se halló una relación significativa entre las variables satisfacción con la vida y bienestar psicológico ( $p= .032$ ,

$r = .214$ ), así como entre bienestar psicológico y la variable felicidad ( $p = .022$ ,  $r = .228$ ). Contrariamente, la satisfacción con la vida y felicidad no están correlacionadas significativamente ( $p = .023$ ,  $r = .818$ ).

### 2.1.2. Nacionales

Rojas (2015) realizó un estudio comparativo de niveles de felicidad de universitarios jóvenes quienes son miembros de una organización practicantes laicos del budismo de Nichiren Daishonin llamada Soka Gakkai Internacional de Lima, con otros dos grupos, uno de ellos de jóvenes de otros credos y otro de no creyentes religiosos. La investigación fue de tipo descriptivo comparativo, y la muestra estuvo conformada por 218 jóvenes universitarios con edades entre los 18 y 35 años, compuesta por 30% de budistas, 49 % de personas de otro credo, 22% de no creyentes. Se aplicó la Escala de Felicidad de Lima (EFL), y se obtuvo resultados interesantes que indicaron que, existen diferencias estadísticas significativas entre los grupos ( $\chi^2 = 16.45$   $p = .001$ ): los practicantes de budismo tienen un rango promedio más elevado de felicidad ( $M_r = 134.55$ ), seguido por los jóvenes con otras creencias religiosas ( $M_r = 104.02$ ), y al final las personas no creyentes ( $M_r = 87.86$ ). Asimismo, respecto al género, se encontró diferencias significativas en los factores Satisfacción con la vida ( $Z = -2.31$   $p = .021$   $r = .16$ ) y Alegría de vivir ( $Z = -2.96$   $p = .003$   $r = .20$ ), donde muestra que los varones tienen un rango promedio mayor ( $M_r = 124.29$ ) que las mujeres ( $M_r = 98.91$ ).

Hidalgo (2017) realizó una investigación con participantes de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de Lince que buscó determinar la existencia de una relación significativa entre bienestar espiritual y felicidad. La muestra estuvo constituida por 150 personas de entre 18 y 75 años, y se realizó una investigación de tipo no experimental y corte transversal. Para esta investigación se utilizó la Escala de Bienestar Espiritual de Paloutzian y Ellison, y la Escala de Felicidad de Lima (EFL). Los resultados mostraron que existe una relación altamente significativa entre felicidad y bienestar espiritual ( $r = 0.307$   $p < 0.000$ ); de igual manera en



las dimensiones se encontraron relaciones altamente significativas: Sentido positivo de la vida ( $r=,307$ ,  $p<0.000$ ), Satisfacción con la vida ( $r=0,264^{**}$   $p<0.001$ ) y Alegría de vivir ( $r=0,355^{**}$   $p<0,000$ ). Respecto a la dimensión Realización personal, sólo presenta una relación significativa ( $r=0,199^{*}$   $p<0,015$ ). Respecto al sexo, hombres y mujeres presentan un mayor porcentaje en el nivel medio de felicidad (49.1% y 52.3% respectivamente). En el nivel bajo de felicidad se ubica el 29.2% de mujeres, a comparación de solo el 22.7% que presentan los hombres. En el nivel alto se encontró al 23% de mujeres, y el 11% de hombres. Respecto a las dimensiones de la escala, los resultados exponen un nivel medio en ambos grupos.

Tacilla y Robles (2015) realizaron una investigación para determinar la existencia de una relación significativa entre las variables Felicidad y Espiritualidad, en miembros de una iglesia cristiana de Lima Este, donde participó una muestra de 125 miembros de la iglesia, que tengan entre 17 y 88 años. El tipo de investigación y diseño fue no experimental, de corte transversal, y se utilizó la Escala de Felicidad de Lima (EFL) y el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning. En los resultados se encontró que existe una relación significativa entre estas dos variables ( $r=,413^{**}$ ,  $p=,000$ ). Respecto a las dimensiones, se encontró relaciones significativas positivas con la espiritualidad y el sentido positivo de la vida ( $r=,324^{**}$ ,  $p<0,000$ ); satisfacción con la vida ( $r=,349^{**}$ ,  $p<0,000$ ); realización personal ( $r=,335^{**}$ ,  $p<0,000$ ) y entre alegría de vivir ( $r=,427^{**}$ ,  $p<0,000$ ). Otros resultados presentados, dan a conocer en personas solteras niveles altos en todas las escalas de felicidad (Sentido positivo de la vida 97%, Satisfacción con la vida 90.9%, Realización personal 75.8%, Alegría de vivir 97%) en comparación a los casados (Sentido positivo de la vida 87%, Satisfacción con la vida 73.9%, Realización personal 63%, Alegría de vivir 95.7%), y se presentó un mayor porcentaje de felicidad en el género masculino con 91.2% en un nivel alto, a comparación del género femenino con 76.5%.

Arias *et al.* (2013) realizaron una investigación para conocer la relación entre la espiritualidad y la felicidad en trabajadores de la

Universidad Católica San Pablo de Arequipa. La muestra fue constituida por 72 trabajadores (administrativos y profesores) de esta universidad entre hombres y mujeres, aplicando el Cuestionario de Espiritualidad en el Trabajo (CET) de José Armando Pérez, Arnaldo Cruz, Carlos Galiano y Osvaldo Guzmán, y la Escala de Felicidad de Lima (EFL). En los resultados de Administrativos se encontraron correlaciones significativas en gran parte de las dimensiones de las variables, por ejemplo se encontró una relación positiva, moderada y significativa entre la Felicidad y Espiritualidad en el trabajo ( $r=0,582†$ ), y con respecto a 3 de las dimensiones también fueron positivas, moderadas y significativas: Sentido positivo de la vida ( $r=0,455†$ ), Satisfacción con la vida ( $r=0,475†$ ) y Alegría de vivir ( $r=0,371†$ ); mientras que la correlación entre Felicidad y Realización personal existe una relación significativa, alta y positiva ( $r=0,717^*$ ). Respecto a resultados en Docentes, las correlaciones entre la Espiritualidad con Felicidad ( $r=0,219$ ) y con el resto de las dimensiones son positivas y significativas: en Sentido positivo de la vida ( $r=0,076$ ), en Satisfacción con la vida ( $r=0,239$ ), en Realización personal ( $r=0,241$ ) y por último en Alegría de vivir ( $r=0,416^*$ ).

Martínez (2014) realizó una investigación multivariada con el objetivo de estudiar la religiosidad, prácticas religiosas y bienestar subjetivo, y conocer el sentido e intensidad de la relación entre estas variables en jóvenes católicos de Lima Norte de la Diócesis de Carabayllo conformada por varios distritos de Lima Norte, que agrupa a la parroquia El Buen Pastor y a la capilla Inmaculada Concepción. La muestra fue de 80 personas entre hombres y mujeres, de entre 18 y 24 años. La investigación fue de tipo correlacional y se aplicó una serie de escalas como son la Escala de Prácticas Religiosas de Saroglou y Muñoz-García, la Escala de Creencias Post-Críticas de Hutsebaut y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener. Los resultados mostraron una relación significativa entre prácticas religiosas y bienestar subjetivo, sobre todo entre dos áreas implicadas: entre religiosidad clásica y bienestar subjetivo se halló una asociación positiva y de magnitud moderada ( $r_s(80)=.43$ ,  $p<0,01$ ), con lo que se puede interpretar que las prácticas religiosas

clásicas aumentan el bienestar de las personas consigo mismos; así mismo, se encontró una relación directa y de baja intensidad entre las variables espiritualidad y bienestar subjetivo ( $r_s(80) = 0.23, p < 0.05$ ). Algunos otros resultados no mostraron asociaciones significativas entre religiosidad cognitiva y bienestar subjetivo, ni entre las variables psicológicas y las variables sociodemográficas (género y edad).

Pinares (2015) realizó una investigación titulada “Relación entre la inteligencia emocional y la felicidad en adolescentes universitarios” con el objetivo de determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y la felicidad en adolescentes universitarios. Para este estudio se utilizaron el cuestionario de Cociente Emocional de Baron adaptado por Ugarriza y Pajarez, y la Escala de Felicidad de Lima (EFL). Se realizó con 200 estudiantes entre hombres y mujeres de entre 16 a 20 años que cursan los primeros años de la Facultad de Ciencias y Sociales Tecnológicas y Humanidades, que incluye a las facultades de Psicología, Educación, Comunicación Social, Publicidad y Multimedia, y Turismo y Hotelería. La investigación fue de tipo correlacional. Los resultados mostraron que existe una relación entre felicidad e inteligencia emocional, ya que se encontró una correlación estadísticamente significativa entre ambos ( $r = 0.779$ ). Respecto a las subescalas de CI con felicidad, se mostraron correlaciones significativas: con la subescala Intrapersonal ( $r = 0.672$ ), con la subescala Interpersonal con la felicidad ( $r = 0.504$ ), con la subescala Adaptabilidad ( $r = 0.448$ ), y con la subescala Manejo de Tensión ( $r = 0.435$ ). En el caso de la subescala Ánimo en General se obtuvo una correlación muy alta ( $r = 0.850$ ). Además, se realizó un modelo de regresión lineal analizando la inteligencia emocional como predictor de la felicidad, lo que obtuvo resultados que indicaron que a cada punto que se aumenta la inteligencia emocional, la felicidad aumenta en 0.818 puntos, ya que se observó que cuando la variable IE tiene valor de 0, la felicidad tiene un valor de 27.38. Asimismo, se obtuvo un Coeficiente de determinación  $R^2$  de 0.451, con un nivel de significancia de ( $p < .001$ ), con lo que se puede concluir que la inteligencia emocional predice un 45.1% de la variación total de la felicidad.

Otros resultados indicaron que entre las escuelas no existen diferencias significativas en relación a la Inteligencia emocional y la Felicidad.

## **2.2. Bases teóricas**

La felicidad se ha estudiado durante muchos años, por filósofos, sociólogos y psicólogos, sin embargo, el poder entender la psicología de la felicidad ha permanecido incierto y no descifrado en su totalidad. Aún es necesario aumentar el conocimiento sobre esta variable, que permita tener un marco referencial más amplio.

### **2.2.1. Etimología**

En tiempos de los grandes filósofos como Aristóteles, Sócrates y Platón, se utilizaron las tendencias éticas del racionalismo y hedonismo, iniciando el paradigma metafísico. La doctrina platónica planteó que el fin de la humanidad era la búsqueda del mayor bien moral, para luego de la muerte el alma pueda volver por la eternidad (Cantolla, 2005). Por otro lado, para Aristóteles, hacía referencia a la corriente filosófica del “eudemonismo”, donde manifestaba que el ideal supremo era alcanzar la felicidad o la eudemonía, mediante la contemplación de la verdad, llevar una vida dichosa y poseer sabiduría (Calvo, 2005; Sánchez, 2001).

Diener (2000) se refirió a la felicidad más como un bienestar subjetivo, e identificó una serie de componentes en ésta: la satisfacción con la vida (juicios globales sobre nuestra propia vida), satisfacción con lo que tenemos, sentimientos positivos (experimentando estados de ánimo y emociones placenteras) y bajos niveles de emociones negativas.

Para Seligman (2010), la felicidad está compuesta por 5 componentes: Emociones positivas, en el presente, pasado y futuro de nuestras vidas; Compromiso, poniendo en práctica fortalezas

personales para generar experiencias ideales de flujo de conciencia; Relaciones positivas, ya que nuestra percepción de bienestar está influenciada por las personas de nuestro alrededor, sobre todo con el apoyo y compañía; Sentido, haciendo referencia al sentido de la vida y florecimiento de objetivos de lo que hacemos en el mundo; y por último el Logro, estableciendo metas que podamos conseguir (Butler y Kern, 2016). Este modelo llamado PERMA, por las iniciales de sus componentes en inglés, se ha convertido en uno de los pilares mayores de la psicología positiva, y pone énfasis en la fortaleza que promueve el bienestar (Instituto Europeo de Psicología Positiva, 2015).

Csikszentmihalyi (2013) se refería a la felicidad como algo que no solamente sucede al azar, sino que es una condición que debe ser cultivada, desarrollada y que es distinta para cada persona, ya que aprender a controlar la experiencia interna puede ser determinante para tener una mejor calidad de vida, que pone más cerca a poder ser felices. Él utiliza el término “flow” como “experiencia óptima”, un estado dinámico de sensaciones holísticas cuando se actúa con compromiso total en el trabajo y actividad que el hombre realiza, usualmente experimentando la fusión de realizar una actividad y la conciencia de tener habilidades adecuadas para afrontar desafíos que se presentan durante la vida (Csikszentmihalyi, 1975).

El autor en el que se basará esta investigación es Reynaldo Alarcón, quien concibe a la felicidad como una condición de afecto y satisfacción plena, que puede ser experimentada de forma subjetiva en dominio de un bien deseado (Alarcón, 2002). Así mismo, identifica características de la conducta feliz: a) Por ser la felicidad subjetiva, es diferente para cada persona por el grado de satisfacción que cada uno experimenta en su interior; b) Al ser un “estado” de conducta, ésta puede ser duradera o fugaz; c) La felicidad se puede percibir en posesión de un bien deseado, ya que el objeto anhelado brinda felicidad a una persona; d) Éstos bienes que brindan felicidad al hombre son variados como los materiales, religiosos, éticos, psicológicos, sociales, estéticos, etc. (Alarcón, 2006).

### 2.2.2 Los inicios de la psicología tradicional y la psicología positiva

La psicología clínica en sus inicios, sobre todo en Estados Unidos antes de la Segunda Guerra mundial, orientaba su estudio a la enfermedad mental, se concentraba en mejorar daños de acuerdo al “modelo de enfermedad” y solucionar problemas que alteren el funcionamiento humano. Es a partir de este suceso que la psicología se reinventa, las necesidades fueron otras como el reconfortar a las víctimas de guerra, y encuentra tres objetos de estudio: la curación de trastornos mentales, hacer más productivas y satisfactorias las vidas de las personas, e identificar y promover el talento; esto da inicio a la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La psicología positiva en América, basa sus inicios en las escrituras en 1902 de William James sobre una “mentalidad sana”, así como con Allport en 1958, que se interesa en las características positivas de las personas, y Maslow quien basó sus estudios en la salud mental de los individuos basado en el cumplimiento de las necesidades para llegar a la autorrealización, en 1968 (Gable y Haidt, 2005).

La corriente de la Psicología Positiva tiene como impulsador a Martin Seligman, quien meses antes de ser elegido como presidente de la *American Psychological Association* (APA), se encontraba con su hija y a través de una charla con ella pudo entender que, lo importante en el cambio del comportamiento no solo era modificar comportamientos errados, sino también alimentar cualidades más fuertes y las mejores, para que éstas puedan emerger y consolidarse aún más (Seligman, 2002). Seligman (2002) expone la importancia de la Psicología Positiva para no simplemente enfocar el estudio de la enfermedad, sino darle importancia a lo que alimenta positivamente a las personas, la virtud y fuerza; no solo respecto a la salud, sino englobar todos los aspectos que influyen al crecimiento humano complejo, el trabajo, educación, amor, entre otros.

### 2.2.3 Modelo teórico de las Tres Vías hacia la felicidad

El representante de este modelo teórico es Seligman, quien explica respecto a que la felicidad se puede alcanzar mediante tres elementos diferentes (Seligman, 2011):

- a) Emociones positivas: También llamado “Vida placentera” (*pleasant life*), está definido como lo generalmente conocido como felicidad, ya que consiste en aumentar en cantidad las emociones positivas para ser feliz. La felicidad puede obtenerse recuperando de la manera más genuina los momentos, a través del *Savoring* y el *Mindfulness*. *Savoring* o traducido como “saborear el momento”, refiere a cautivar los sentidos de una manera genuina, mientras que *Mindfulness* es más complejo, donde mediante entrenamiento de los sentidos, pensamientos o acciones se puede alcanzar este estado mental (Lupano y Castro, 2010). Por otro lado, las emociones positivas pueden ser adquiridas cultivando la gratitud y el perdón, enfocándose en el pasado, o en el futuro con el optimismo y esperanza.

Para Seligman (citado por García-Alandete, 2014) la felicidad se relaciona con tres tipos de emociones positivas: las vinculadas al pasado (satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad), al presente (alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez) y al futuro (esperanza, fe, confianza y seguridad).

- b) Compromiso: Llamado “Vida comprometida”, refiere al uso cotidiano de recursos personales para tener una mayor cantidad de experiencias agradables (Méndez y León, 2009). El compromiso tiene relación con la vida diaria y qué tan implicadas se encuentran las personas, como por ejemplo en el trabajo, en las relaciones amicales, actividades extracurriculares, etc.

El compromiso además está relacionado con la capacidad de vivir con fluidez, entendido como “*flow*” o flujo. Este flujo se llega a sentir cuando estamos absorbidos en una actividad, o cuando se tiene un

desafío que pone a prueba nuestras capacidades y se realiza una tarea en concreto, se genera esa conexión y compromiso con la actividad que se ejecuta, ya que el *Flow* exige trabajo y voluntad (Lupano y Castro, 2010).

- c) Significado: Consiste en llevar una “Vida con sentido”. Esto incluiría objetivos que se desarrollan durante la vida, en realizar algo que no involucre solo a uno mismo, sino encontrar significado de vivir haciendo actos significativos. Además, es importante en esta vía cultivar habilidades y virtudes personales en bien de algo mayor (Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016).

El significado de la vida se forma con ayuda de instituciones como la comunidad, la familia, la escuela, el trabajo, etc. Es poner nuestras facultades en relación con otros, vivir de alguna manera en servicio a los demás para conseguir una vida con significado o trascendencia al finalizar el proceso (Perán, 2014).

Estos tres componentes no actúan independientemente, sino que cada uno se integra con el otro.

Más adelante, Seligman plantea un modelo más amplio para generar bienestar, el cual se denominó PERMA por sus iniciales en inglés:



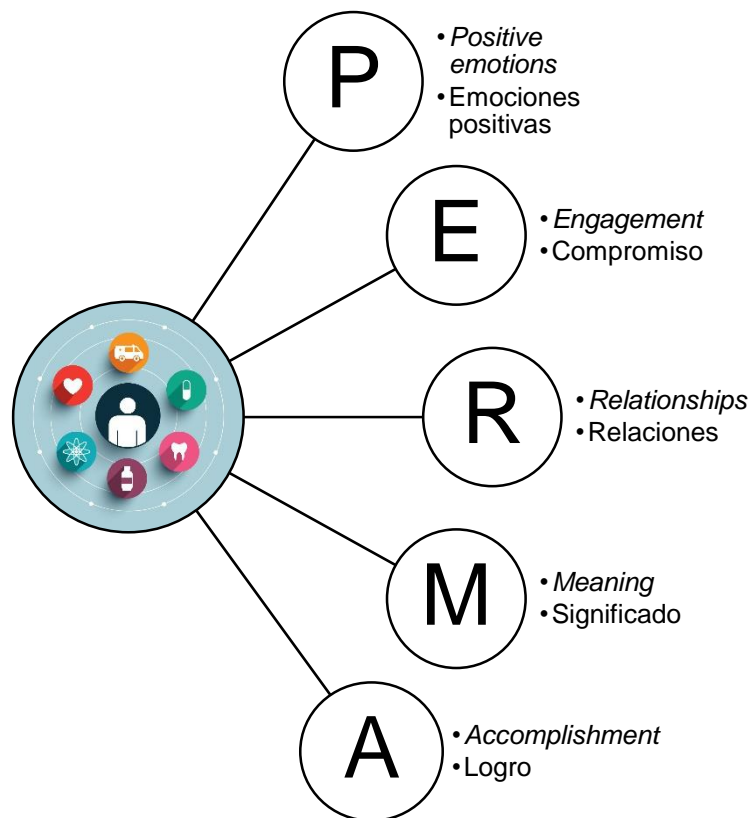


Figura 1. Modelo PERMA de Seligman (2011).

Así mismo, estas tres condiciones cuentan con las siguientes propiedades:

1. Interviene en la generación del bienestar
2. Las personas los eligen y buscan libremente
3. Son medidos y definidos independientemente de los otros componentes

#### 2.2.4 Modelo teórico de Educación para la Felicidad

Fordyce (1983) ayudó a construir un “modelo de persona feliz”, donde se basó en diferentes rasgos de personalidad de diferentes estudios sobre felicidad. Esto ayudó a construir el Programa para

incrementar la felicidad, lo que permitió aplicar este programa en sus estudiantes.

Desde su punto de vista, existen 14 rasgos que permiten hacer a una persona feliz, que están asociados con tres áreas básicas: las relaciones sociales, aspectos de la personalidad, y la realización de actividades laborales y de ocio (Segura y Ramos, 2009). A continuación se expondrán éstos rasgos:

1. Ser una persona activa y tener ocupaciones en:
  - a. Actividades satisfactorias
  - b. Actividades que impliquen actividad física
  - c. Actividades nuevas
  - d. Actividades con otros
  - e. Actividades significativas para él mismo
2. Ocupar más tiempo en actividades sociales
3. Ser útil realizando trabajos significativos
4. Gestionar adecuadamente los tiempos
5. No tener preocupaciones
6. Tener metas y proyectos a futuro
7. Ser optimista y madurar el pensamiento positivo
8. Vivir pensando en el presente
9. Desarrollar una personalidad sana
10. Tener una personalidad sociable
11. Ser fiel a uno mismo
12. Estar libre de problemas y sentimientos negativos
13. Mantener relaciones cercanas, ya que es una fuerte base para la felicidad
14. Tener aprecio por la felicidad

#### **2.2.5. Felicidad para las distintas escuelas psicológicas**

- Enfoque Psicoanalítico. Para Freud, la felicidad consistía en suprimir lo que genera displacer y evitar el dolor gracias a la constitución psíquica, y por el contrario experimentar placer y satisfacción al eliminar la

tensión que se percibe como displacentera. Para este autor, el sobrevivir al sufrimiento puede ser un factor predominante para sentirse feliz. Constituye, además, por ejemplo, el mecanismo de defensa “sublimación” para ayuda a evitar el sufrimiento (Vergara, 2008).

- Enfoque Cognitivo: Según este enfoque, la felicidad reúne dimensiones como el bienestar subjetivo y satisfacción con la vida (Cuadra y Florenzano, 2003), lo que agrupa afectos y cogniciones en el sujeto. Esto aumenta la creatividad para resolver problemas, genera flexibilidad cognitiva, reduce el tiempo de toma de decisiones, planificar, entre otros (Isen, citado por Kohler, 2004), las cuales son de naturaleza cognitiva. De acuerdo con esto se puede concluir que, la felicidad involucra habilidades cognoscitivas, las cuales se desarrollan alrededor de la vida ante desafíos que se presenten (Kohler, 2004).
- Enfoque Humanista: Parte de este paradigma contiene en sus bases el enfoque holístico, el cual expone que las personas se conectan a su propia experiencia holística, al conectar y hacer funcionar todas las potencialidades (llamado en la Psicología Positiva “fortalezas personales”) y sólo esto fomentaría la felicidad y encontrar el significado a la vida (Barragán, 2012). La autorrealización, estudiada por Abraham Maslow, tiene como finalidad última la felicidad de los seres humanos, lo que incluye la autoconfianza, saber gestionar los propios recursos, ser autónomo e impulsar el espíritu para cumplir metas soñadas y aprender de errores (Cerro, 2010). Maslow en 1943 formuló la Pirámide de necesidades, la cual contiene jerarquía de necesidades humanas, que inicia con las más básicas como las fisiológicas, hasta llegar a la necesidad de autorrealización como deseo más elevado; la persona está motivada para suplir una carencia o tiene voluntad, la cual tiene una base jerárquica de necesidades variadas de persona a persona (Elizalde, Martí y Martínez, 2006).

## **2.2.6. La felicidad para Alarcón**

Para Alarcón (2006) la felicidad es “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 101). Así mismo, esta terminología contiene los siguientes indicadores: a) la felicidad incluye sentimientos únicos de satisfacción, y únicos en el sentido de que cada persona lo experimenta distinto en su vida interior; b) es entendido como un “estado” del comportamiento, ya que la felicidad es de carácter temporal; puede ser duradera pero una persona no siempre es feliz, se puede desvanecer; c) la posesión de un bien genera felicidad, esto toma sentido cuando uno posee el bien que le genera felicidad; d) las fuentes que generan felicidad son distintas en su esencia, pueden ser cosas materiales, aspectos éticos o estéticos, fuentes psicológicas, basados en la religión o en lo social, etc. (Alarcón, 2006).

### **2.2.6.1. Las Cuatro Dimensiones de la Felicidad**

En la elaboración de la escala para medir la felicidad, Alarcón (2006) encontró implícitos cuatro factores en la variable felicidad:

- Factor 1. Sentido Positivo de la Vida: Relacionado con las actitudes y experiencias positivas hacia la vida. Así mismo, incluye estar libre de estados depresivos profundos.
- Factor 2. Satisfacción con la Vida: Expresa la satisfacción por las metas alcanzadas y lo cerca que se está de conseguir los propios ideales de vida.
- Factor 3. Realización Personal: En este aspecto, apunta a la felicidad al dirigirse hacia metas consideradas valiosas para la propia vida.

- Factor 4. Alegría de vivir: En este factor se incluyen las experiencias positivas en general de la vida y el “sentirse bien”.

#### **2.2.7. La Felicidad y la Espiritualidad**

El ser humano mientras crece busca desarrollarse, y busca alternativas que le permita colaborar en ese crecimiento interno, como programas de gobierno, labores sociales, religiosas, educativas, etc. La búsqueda de un lugar de crecimiento espiritual es individual y depende de la necesidad que siente cada uno de concebir este aspecto en sus vidas. Un sistema de crecimiento espiritual le permite al ser humano avanzar en la comprensión de sus vidas y de la vida de otros; a medida que el espíritu crece y la vida se vuelve más dinámica y se le encuentra un mayor sentido (Palacio, 2015).

La Biblia señala que llevando una vida espiritual satisfactoria va a brindar felicidad al que la disfrute. En el libro de Salmos 119: 1-2 refiere: “Felices los que se conducen sin tacha y siguen la enseñanza del Señor. Felices los que atienden a sus mandatos y lo buscan de todo corazón”. Así como estos existen cientos de textos bíblicos que aseguran que, desde el punto de vista cristiano, el bienestar espiritual está asociado de manera directa con la felicidad (Hidalgo, 2017).

En el año 2002, Alarcón realizó una investigación para conocer las causas de la felicidad en población de Lima, donde el mayor porcentaje lo obtuvo la variable “estar bien de salud” con 37%, seguido por “estar bien con Dios” con 22.8%. Los altos resultados en la variable "Estar bien con Dios" pueden mostrar la gran fe religiosa de la población en el país, en su mayoría católica. Esto puede ser asociado con el llamado temor a Dios, donde las personas necesitan creer que están obrando bien porque de lo contrario serán castigados. Al sentir que están viviendo de manera correcta aumenta su bienestar, ya que sus acciones están dirigidas a la fe por la que guían

su vida y que ésta los lleva a escoger a Dios que lo llevará a alcanzar la felicidad (Alarcón, 2002).

### **2.3. Definición conceptual**

- **Felicidad**

Según Alarcón (2006) la felicidad es “un estado afectivo de satisfacción plena que es experimentada subjetivamente por los hombres en posesión de un bien deseado” (p. 101).

- **Jóvenes**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - Unesco (1999), los jóvenes son un grupo heterogéneo en constante cambio, constituido de personas de entre los 15 y 24 años.

- **Congregación**

Según el Diccionario de Derecho Canónico (1847) es “una asamblea de muchas personas que forman un cuerpo y más particularmente de eclesiásticos” (p. 72).

- **Congregación de religiosos**

Según el Diccionario de Derecho Canónico (1847), este término refiere a un grupo particular, que, a diferencia de una orden, no es superior a otro grupo ni está sometido.

- **Lima Este**

Conforman los distritos de Ate, Santa Anita, Chaclacayo, Lurigancho, La Molina, Cieneguilla, San Luis y San Juan de Lurigancho (Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI, 2012).

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño utilizado**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

Esta investigación es de tipo descriptiva, que según Hernández, Fernández y Baptista (2010) tiene como finalidad especificar características, propiedades y rasgos del fenómeno que se estudie. Así mismo, investigaciones de este tipo permiten tener un panorama mayor sobre una realidad específica, ya que explica orientaciones sobre el grupo de estudio.

La investigación descriptiva define o permite aclarar qué concepto se medirá, y no incluir variables de estudio que hagan la investigación imprecisa; así mismo, ayuda a puntualizar la población la cual se estudiará (Hernández, 2014).

##### **3.1.2. Enfoque de investigación**

Se trabaja con un enfoque cuantitativo, porque a través de índices numéricos se presentará la realidad del grupo de estudio; así mismo, este diseño se utiliza para confirmar o rechazar las hipótesis formuladas (Gómez, 2006).

##### **3.1.3 Nivel de investigación**

Esta investigación es de nivel básico, ya que se estudia una variable, lo que incrementará el conocimiento sobre ella. Según Behar (2008) este nivel también se llama investigación pura, teórica, dogmática o fundamental, ya que busca aumentar información científica o filosófica, sin contrastación con aspectos prácticos.

##### **3.1.4. Diseño de investigación**

Se utiliza un diseño no experimental, la cual según Toro y Parra (2006) en este diseño no se manipulan las variables, solo se observan para analizarlas. Adicionalmente, es de corte Transversal o Transeccional, en el cual se trabaja en un solo tiempo y con grupos distintos. Según Hernández (2014) este corte de investigación abarca

distintos grupos de personas, indicadores u objetos, o distintos eventos o situaciones, pero todo se investiga en un momento único.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1. Población**

La población está compuesta por 78 jóvenes de ambos sexos, entre 18 y 35 años que inscritos en una congregación religiosa de Lima Este.

### **3.2.2. Muestra**

En esta investigación se utiliza una muestra censal, que según Ramírez (1997) en este tipo de muestra, cada unidad de la población es utilizada en la investigación.



Tabla 1

*Características de la muestra*

		Ocupación			Edad			Total, por tiempo en la congregación					
		Estudia	Trabaja	Total	Hasta 22 años	De 23 a 27 años	De 28 años a +	Total	1-10 años	11-20 años	21-30 años	Total	
Sexo	Femenino	N	12	18	30	6	18	6	30	6	24	0	30
		%	15,4%	23,1%	38,5%	7,7%	23,1%	7,7%	38,5%	7,7%	30,8%	0,0%	38,5%
	Masculino	N	30	18	48	24	6	18	48	24	18	6	48
		%	38,5%	23,1%	61,5%	30,8%	7,7%	23,1%	61,5%	30,8%	23,1%	7,7%	61,5%
Total		N	42	36	78	30	24	24	78	30	42	6	78
		%	53,8%	46,2%	100,0%	38,5%	30,8%	30,8%	100,0%	38,5%	53,8%	7,7%	100,0%

### **3.2.3 Muestreo**

Para esta investigación se utiliza un muestreo no probabilístico, porque no se utilizarán las reglas del azar. Una de las limitaciones de este tipo de muestreo es que los resultados no se podrán generalizar a la población de estudio. De manera específica, el tipo de muestreo no probabilístico a utilizar es el de Juicio, debido a que se tomará en cuenta el criterio del investigador para elegir la muestra. En este tipo, la unidad de muestreo representativa puede variar para uno u otro experto, ya que se toma en cuenta el criterio de quien investiga para elegirla (Pimienta, 2000).

## **3.3. Identificación de la variable y su operacionalización**

### **Felicidad**

Según Alarcón (2006) puede definirse como un “estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (p. 101).

#### **3.3.1. Operacionalización de la variable**

A continuación, se mostrará en detalle la variable que se estudia en esta investigación, y será explicada mejor desde el instrumento que se ha utilizado.

Tabla 2

*Operacionalización de la variable Felicidad*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Factores	Indicadores	Ítems	Escala de interpretación	Nivel de medición
Felicidad	Según Alarcón (2006) puede definirse como un “estado afectivo de satisfacción plena que de Lima experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (p. 101).	Medida obtenida a través de las puntuaciones de la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Alarcón en 2006. Bajo: 27-80 Alto: 81-135	– Sentido Positivo de la Vida	Mide grados de felicidad y actitudes positivas	26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07, 14	Bajo: 11-32 Alto: 33-55	Ordinal
			– Satisfacción con la Vida	Mide satisfacción por lo que se ha logrado	04, 03, 05, 01, 06, 10.	Bajo: 6-18 Alto: 19-30	
			– Realización Personal	Mide felicidad plena, tranquilidad emocional	04, 03, 05, 01, 06, 10.	Bajo: 6-18 Alto: 19-30	
			– Alegría de vivir	Miden experiencias positivas de la vida	12, 15, 16, 13.	Bajo: 4-11 Alto: 12-20	

### 3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

#### 3.4.1. Ficha técnica del Instrumento

**Nombre:** Escala de Felicidad de Lima

**Autores:** Reynaldo Alarcón

**Aplicación:** Individual y Colectiva

**Ámbito de aplicación:** Jóvenes y adultos

**Duración:** Variable (10 minutos aprox.)

**Finalidad:** Evalúa 4 factores de felicidad:

- 1) Sentido positivo de la vida
- 2) Satisfacción con la vida
- 3) Realización personal
- 4) Alegría de vivir

**Baremación:** En la presente investigación, se utilizó la Tabla de Equivalencias creados por Tacilla y Robles (2015), ya que el instrumento no contiene baremación propia.

Tabla 3

*Tabla de equivalencias*

	Bajo	Alto
Felicidad General	27 – 80	81 – 135
Sentido positivo de la vida	11 – 32	33 – 55
Satisfacción con la vida	6 – 18	19 – 30
Realización personal	6 – 18	19 – 30
Alegría de vivir	4 – 11	12 – 20

Fuente: Tacilla y Robles (2015)

**Características:** Este instrumento contiene de 27 ítems en una escala de respuesta de tipo Likert que tendrá cada uno una puntuación individual: (1) Totalmente en desacuerdo, (2) Desacuerdo, (3) Ni acuerdo ni desacuerdo, (4) Acuerdo, y (5) Totalmente de acuerdo.

**Factores:** La escala cuenta con 4 factores:

- **Factor 1. Sentido positivo de la vida.** Este factor se orienta a reflejar actitudes positivas hacia la vida y hacia sí mismo, grados de felicidad y experiencias gratificantes, sin embargo, los ítems están formulados de manera inversa, indicando fracaso, pesimismo y profunda depresión, para que al tener una puntuación alta signifique tener un sentido negativo de la vida. El factor consta de once ítems, siendo el factor con mayor cantidad de ítems dentro de la Escala de Felicidad.
- **Factor 2. Satisfacción con la Vida.** El factor 2 contiene ítems que exponen sentimientos de satisfacción por los proyectos alcanzados, y la sensación de estar donde tiene que estar o estar cerca de alcanzar su ideal de vida. Se encuentran aquí estados subjetivos satisfactorios, que son producidos por la posesión de un bien deseado, como, por ejemplo: “Me siento satisfecho con lo que soy”, “Las condiciones de mi vida son excelentes”, etc. Este factor contiene seis ítems.
- **Factor 3. Realización Personal.** En este factor se enfrasan aspectos que definen a una persona con felicidad completa, y no solo como un estado temporal. Incluye la autosuficiencia, tranquilidad emocional, placidez, entre otras. El nombre de este factor guarda una cercana relación con el concepto de felicidad, ya que refiere a metas y proyectos que se consideran valiosos para uno mismo.
- **Factor 4. Alegría de vivir.** En este factor se agrupan ítems que están relacionados a vivir experiencias positivas y placenteras, la alegría de vivir y la sensación de estar bien. El factor 4 tiene solo cuatro ítems.

## Confiabilidad

Para evaluar la confiabilidad, Alarcón (2006) realizó las siguientes correlaciones:

- **Correlación Ítem-Escala:** Se realizó correlaciones para lograr un adecuado nivel de consistencia interna, entre los ítems y la escala con su puntuación total, con ello se planteó eliminar tres ítems de las 30 iniciales, ya que éstos tenían resultados bajos de correlación con relación al resto de elementos.

Se halló por otro lado, correlaciones altamente significativas en los 27 ítems restantes ( $p < .001$ , para 2 colas). La correlación más baja la obtuvo el ítem 27 ( $r = .29$ ;  $p < .01$ ), y además se obtuvo una media elevada de estas correlaciones ( $r = .511$ ;  $p < .001$ ). En conclusión, la correlación alta indica que los 27 reactivos miden adecuadamente los indicadores del mismo constructo y contribuyen eficazmente a medirlo.

- **Correlaciones Inter-ítem:** Se encontró una significativa relación entre los ítems de la escala de acuerdo con la media ( $r = .28$ ;  $p < .01$ ). Por otro lado, los ítems muestran diferencias entre ellos, ya que el Análisis de Varianza realizada entre las medias de los ítems mostró diferencias significativas ( $F = 212.69$ ;  $p < .01$ ); cada ítem es independiente, pero está relacionado dentro de toda la escala.
- **Coeficientes Alfa de Cronbach.** Respecto a cada ítem, se encontró valores Alfa altamente significativos ( $\alpha = .909$  a  $.915$ ). Asimismo, la Escala total presenta una elevada consistencia interna ( $\alpha = .916$ , basada en ítems estandarizados).

En los factores, también se encontró una adecuada confiabilidad:

- Factor 1: Sentido positivo de la vida. La subescala posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach =  $.88$ )
- Factor 2. Satisfacción con la Vida. Esta subescala posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach =  $.79$ )
- Factor 3. Realización Personal. Posee una confiabilidad media (Alfa de Cronbach =  $.76$ )

- Factor 4. Alegría de vivir. Posee una confiabilidad media igualmente (Alfa de Cronbach = .72)
- **Coeficientes Split-Half.** Para respaldar la confiabilidad alta de la escala, se realizó el análisis de coeficiente de mitades de Spearman-Brown ( $r^{11}=.884$ ) y de Guttman Split-Half ( $r=.882$ ), encontrándose niveles altos. Los coeficientes de correlación múltiple al cuadrado ( $R^2$ ) entre cada ítem y los ítems de la Escala, se realizó mediante el análisis de regresión múltiple, los cuales muestran la adecuada predicción de cada reactivo a partir del conjunto de ítems de la Escala, obteniendo el ítem número 04 (“Estoy satisfecho con mi vida”), el valor más alto ( $R^2=.550$ ). Concluyendo sobre la confiabilidad, los distintos procesos utilizados pueden afirmar que los 27 ítems de la escala presentan una alta confiabilidad.

## Validez

La validez se ha analizado de dos maneras, se realizó el análisis de investigaciones sobre la felicidad y su correlación con algunas variables psicológicas que pueden predecirlas; y, por otro lado, se realizó el análisis factorial para determinar la estructura interna de la Escala.

- **Correlaciones entre la Escala de Felicidad y variables de personalidad.** Se realizó la correlación entre la Escala de Felicidad con las escalas de extraversión y neuroticismo del Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI) utilizando una muestra de 298 estudiantes universitarios no pertenecientes a la muestra general. Los resultados mostraron una correlación alta y significativa entre la Escala de Felicidad y la extraversión ( $r=.378$ ;  $p<.01$ ); y respecto a neuroticismo se halló una correlación negativa y alta ( $r=-.450$ ;  $p<.01$ ). Estos resultados los comparó con los de Francis, Brown, Lester, y Philipchalk en 1998, quienes realizaron el Oxford

Happiness Inventory (OHQ) y la forma abreviada revisada del Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) en estudiantes del Reino Unido, Estados Unidos, Canadá y Australia, donde encontraron correlaciones significativas y positivas entre felicidad y extraversión, y correlaciones significativas negativas entre felicidad y neuroticismo en todas las muestras. Así mismo, Francis en 1999 halló individualmente puntajes del Oxford Happiness Inventory (OHI) correlacionados positivamente con la escala de extraversión de la forma abreviada del EPQ, y correlaciones negativas con la escala de neuroticismo. Por otro lado, Hills y Argyle reexaminaron la relación entre el OHQ y el EPQ, y encontraron correlaciones sustanciales entre las puntuaciones del OHI y extraversión (.61,  $p < .001$ ); estos datos se asemejaron a los obtenidos con el OHQ. Respecto a las correlaciones de estas pruebas, entre el OHI y la escala de neuroticismo fue negativa y alta (-.56;  $p < .001$ ); e igualmente se obtuvo entre OHQ y neuroticismo una relación negativamente alta (-.59;  $p < .001$ ). Por ello, se puede inferir que la extraversión predice adecuadamente la felicidad, y el neuroticismo, como conducta negativa, no favorece la felicidad.

- **Correlaciones entre Felicidad y Afectos Positivos y Negativos.**  
Es común poder analizar la validez concurrente de los inventarios de felicidad con escalas que miden afectos. En este caso, correlacionó la Escala de Felicidad con una Escala de Afectos Positivos y Negativos desarrollada también por Alarcón, la cual contiene ocho ítems de afectos positivos ( $\alpha$  de Cronbach = .90) y ocho negativos ( $\alpha$  de Cronbach = .83). Se encontró correlaciones de Pearson positivas y significativas entre los puntajes de felicidad y afectos positivos ( $r = .48$ ;  $p < .01$ ); y entre felicidad y afectos negativos una correlación significativa y negativa ( $r = -.51$ ;  $p < .01$ ). Estos resultados confirman los hallazgos encontrados por distintos autores como Argyle y Crossland en 1987; Pavot, Diener, y Fugita en 1990; Seidlitz y Diener en 1993; Mroczek y Kolarz en 1998; así como lo hallado por Alarcón en el 2000, que encontró una



correlación altamente significativa entre satisfacción con la vida y frecuencia de afectos positivos ( $r=.406$ ;  $p<.01$ ).

Todos los resultados encontrados obtenidos de correlacionar las puntuaciones de la Escala de Felicidad con el EPQ en introversión y neuroticismo y con afectos positivos y negativos, dan un buen resultado que sustenta la validez de construcción de la Escala.

### **Material de aplicación**

- Cuadernillo de aplicación
- Escala de Felicidad impreso en una hoja
- Lápiz o lapicero

### **Normas de aplicación**

#### **a) Preparación**

Preparar las copias necesarias de la prueba para poder distribuirlas entre los participantes, así como los lápices.

#### **b) Presentación inicial**

Antes de entregar la prueba, se brindará una breve información sobre la escala y el motivo de la evaluación. Luego, se entregará lápices o lapiceros a los participantes, así como las evaluaciones.

#### **c) Instrucciones de aplicación**

Una vez que todos los evaluados cuentan con los materiales, se procede a la explicación de cómo se va a realizar el llenado de la prueba, explicando que la escala cuenta con 5 opciones de respuesta: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Ni acuerdo ni desacuerdo, Desacuerdo, Totalmente en desacuerdo. Así mismo, se les pide que contesten con la mayor sinceridad posible y que procuren no dejen ninguna afirmación sin marcar. Se explica adicionalmente que no existen respuestas buenas ni malas

y que las respuestas que elijan deberán ser marcadas con una equis.

d) Finalización de la prueba

Una vez finalizada la prueba, se procede a recoger las evaluaciones, siempre verificando que estén todas las respuestas marcadas. Finalmente se agradece por la participación en el desarrollo de la prueba.

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Para realizar el procedimiento para el análisis de los datos obtenidos se hizo uso de:

- Base de Datos en el programa Microsoft Excel 2016, elaborada que contiene la respuesta de cada participante en la investigación.
- Luego de ello, los datos fueron vaciados y analizados por el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 20.0, en la cual se realizará los análisis descriptivos para la búsqueda del valor mínimo y máximo.

#### 4.2. Presentación de los resultados

Para comenzar la presentación de los resultados primero expondremos el análisis de datos obtenido en el instrumento mediante el SPSS:

Tabla 4  
*Media, mínimo y máximo del total*

N	Valores	
Media		81,31
Mínimo		76
Máximo		92

Se observa en la tabla 4, que la muestra válida es de 78, habiendo sido 78 evaluados, se acepta a toda la muestra como válida.

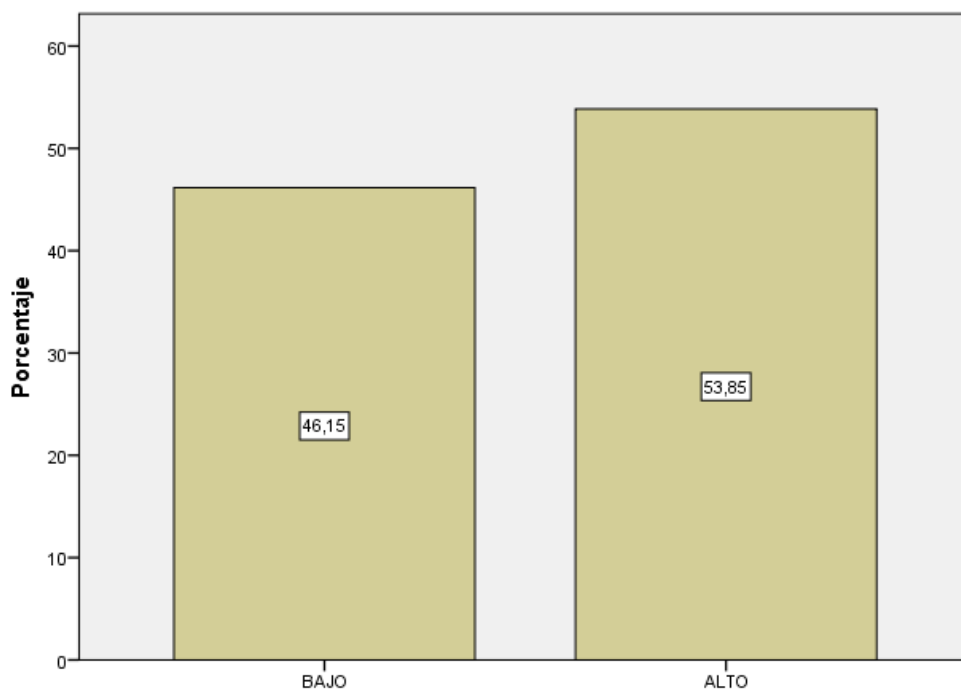
Respecto a los estadísticos de la variable felicidad, se encontró una media de 81,31 que ubica a la mayoría de evaluados en el nivel Alto de

felicidad, sin embargo, esto sobrepasa por muy poco el nivel bajo de felicidad. El puntaje mínimo fue de 76, que está incluido en la categoría Bajo, y el máximo fue 92 que está ubicado en el nivel Alto.

Tabla 5

*Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad General*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	36	46,2%
Alto	42	53,8%
Total	78	100,0%



*Figura 2. Frecuencia porcentual de la variable Felicidad General*

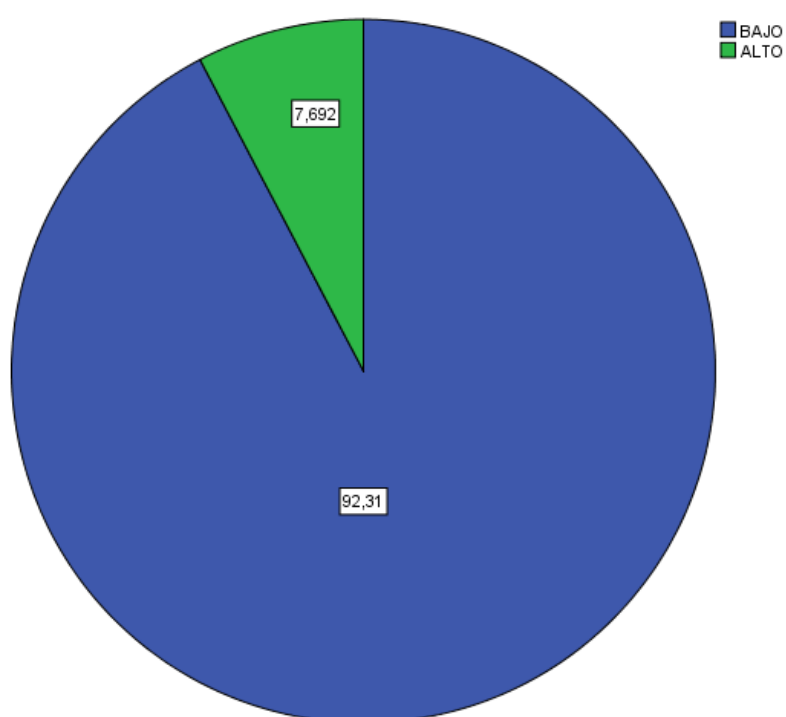
Como se observa en la tabla 5 y figura 2, respecto a la Felicidad general, se ubica a los jóvenes participantes de una congregación religiosa al 53,8% en un nivel Alto de felicidad, y al restante 46,2% en un nivel Bajo.

### Objetivo específico 1

Tabla 6

*Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	72	92,3%
Alto	6	7,7%
Total	78	100,0%



*Figura 3. Frecuencia porcentual del factor Sentido Positivo de la Vida*

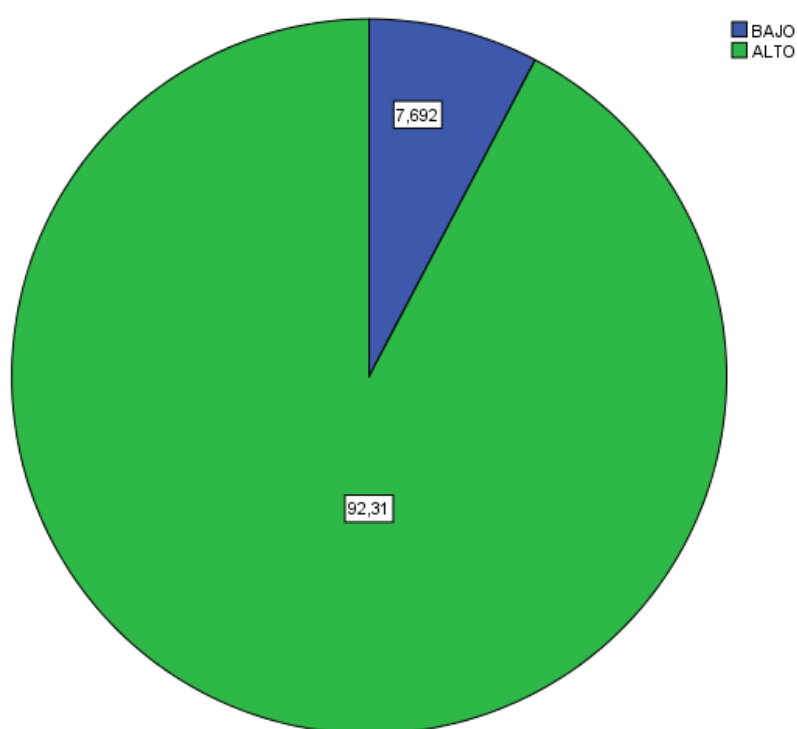
Respecto al factor Sentido Positivo de la vida, como aparece en la tabla 6 y figura 3, el mayor porcentaje de evaluados se ubica en un nivel bajo (92,3%), lo que significa que tienen sentimientos de fracaso, tristeza y son pesimistas ante la vida. Por otro lado, solo el 7,7% de jóvenes tiene un nivel alto en este factor.

## Objetivo específico 2

Tabla 7

*Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	7,7%
Alto	72	92,3%
Total	78	100,0%



*Figura 4. Frecuencia porcentual del factor Satisfacción con la Vida*

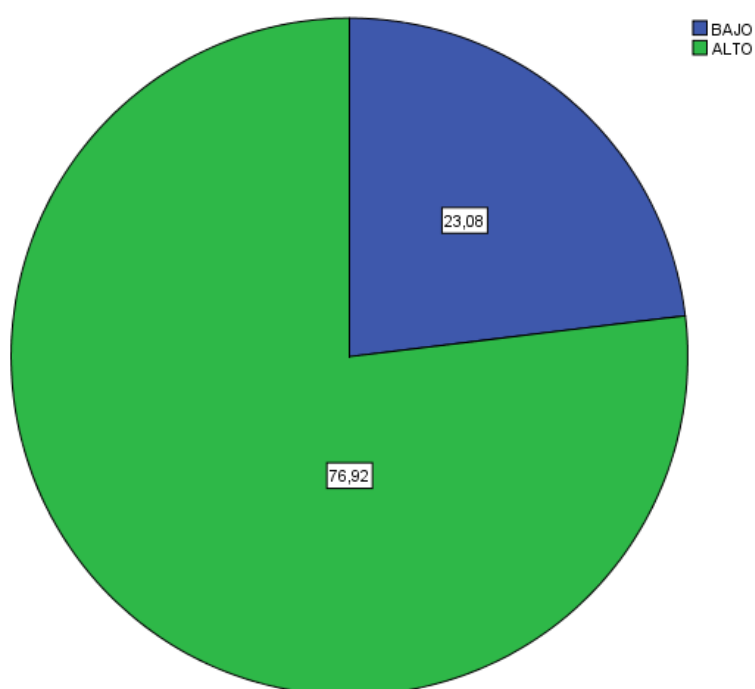
En el factor Satisfacción con la vida, como se encuentra en la tabla 7 y figura 4, el 92,3% de los evaluados están ubicados en el nivel alto, lo que implica un adecuado desarrollo de metas y proyectos, y la sensación de satisfacción de estar cerca de alcanzar sus ideales de vida. En el nivel bajo se ubica el 7,7% de la muestra, que deja ver una diferencia significativa entre la cantidad de personas en ambos niveles.

### Objetivo específico 3

Tabla 8

*Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	23,1%
Alto	60	76,9%
Total	78	100,0%



*Figura 5. Frecuencia porcentual del factor Realización Personal*

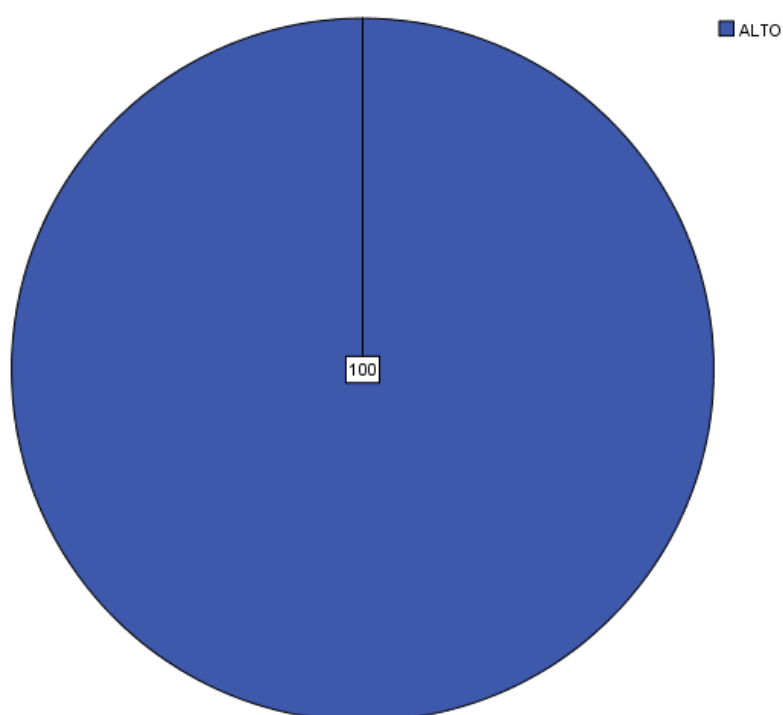
Observando la tabla 8 y figura 5, se encuentra un porcentaje mayor de la muestra en un nivel alto de Realización personal (76,9%) con relación al ubicado en el nivel bajo (23,1%). Esto quiere decir, que la mayor cantidad de jóvenes se sienten felices en de manera completa, llevan una vida feliz y no solo como un estado efímero.

#### Objetivo específico 4

Tabla 9

*Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	78	100,0%



*Figura 6. Frecuencia porcentual del factor Alegría de Vivir*

Tal como se observa en la tabla 9 y figura 6, el 100% de los evaluados tienen un nivel alto en el factor Alegría de vivir, lo cual indica que la totalidad de jóvenes participantes en la congregación religiosa viven experiencias plenas, positivas y placenteras, teniendo la sensación de estar bien.



## Objetivo específico 5

Tabla 10

*Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad General según Sexo*

Sexo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Bajo	12	40,0%
	Alto	18	60,0%
	Total	30	100,0%
Masculino	Bajo	24	50,0%
	Alto	24	50,0%
	Total	48	100,0%

Respecto a la variable sociodemográfica sexo, como se observa en la tabla 10, se encontraron diferencias en la variable Felicidad General, ya que el sexo femenino tiene un mayor porcentaje de su muestra en un nivel alto (60,0%) y el resto de su porcentaje se ubica en un nivel bajo (40,0%). Esto se compara con el sexo masculino, que ubicó a la mitad de su muestra en un nivel alto y la otra mitad en el nivel bajo (50,0% y 50,0%). Por ello, se puede concluir que el sexo femenino tiene mayores niveles de felicidad general, a comparación del sexo masculino, que presentan equitativamente niveles alto y bajo de felicidad.

Tabla 11

*Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida según Sexo*

Sexo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Bajo	24	80,0%
	Alto	6	20,0%
	Total	30	100,0%
Masculino	Bajo	48	100,0%

Según la tabla 11, en el factor Sentido Positivo de la Vida el sexo femenino fue el único en ubicar a una parte de su muestra en un nivel alto (20,0%) y el porcentaje mayoritario restante en el nivel bajo (80,0%), a diferencia del sexo masculino que su muestra total se ubica en un nivel bajo en este factor (100,0%).

Tabla 12

*Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida según Sexo*

Sexo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Bajo	6	20,0%
	Alto	24	80,0%
	Total	30	100,0%
Masculino	Alto	48	100,0%

De acuerdo con los resultados obtenidos, como muestra la tabla 12, el sexo femenino tiene un disminuido porcentaje de su muestra en el nivel bajo de Satisfacción con la vida (20,0%), lo cual no sucede con el sexo masculino, en el cual la totalidad de los evaluados se ubicaron en el nivel alto (100,0%). Así mismo, las mujeres tienen un menor porcentaje de su muestra en el nivel alto (80,0%).

Tabla 13

*Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal según Sexo*

Sexo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Bajo	12	40,0%
	Alto	18	60,0%
	Total	30	100,0%
Masculino	Bajo	6	12,5%
	Alto	42	87,5%
	Total	48	100,0%

Analizando la tabla 13, se observa semejanza entre los grupos ya que ambos tienen a la mayor cantidad de sus muestras en un nivel alto en el factor Realización Personal, con el 87,5% del sexo masculino y el 60,0% del sexo femenino. Por otro lado, en el nivel bajo se ubica en un mayor porcentaje al sexo femenino (40,0%) a comparación del sexo masculino (12,5%).

Tabla 14

*Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir según Sexo*

Sexo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Alto	30	100,0%
Masculino	Alto	48	100,0%

Los resultados mostrados en la tabla 14, exponen resultados equitativos en cuanto al sexo masculino y femenino, quienes tienen a la totalidad de sus muestras ubicadas en el nivel alto de Alegría de vivir (100,0%).

## Objetivo específico 6

Tabla 15

*Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad General según Edad*

Edad	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Hasta 22 años	Bajo	12	40,0%
	Alto	18	60,0%
	Total	30	100,0%
De 23 a 27 años	Bajo	12	50,0%
	Alto	12	50,0%
	Total	24	100,0%
De 28 años a más	Bajo	12	50,0%
	Alto	12	50,0%
	Total	24	100,0%

La tabla 15 muestra los resultados a nivel de Felicidad general según edad, los cuales evidencian niveles similares entre los tres grupos de edad. En el grupo de hasta los 22 años, se encuentra el 60,0% de la muestra en un nivel alto y el restante 40,0% en el nivel bajo. A comparación de los otros dos grupos de edad, este primer grupo fue el más heterogéneo, ya que en los grupos de 23 a 27 años y de 28 años a más se ubicó el 50,0% de la muestra en nivel alto y el otro 50,0% en el nivel bajo.

Tabla 16

*Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida según Edad*

Edad	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Hasta 22 años	Bajo	30	100,0%
	Bajo	18	75,0%
De 23 a 27 años	Alto	6	25,0%
	Total	24	100,0%
De 28 años a más	Bajo	24	100,0%

Al analizar la tabla 16, se observa una similitud entre los grupos de hasta 22 años y de 28 años a más, donde la totalidad de ambas muestras se ubicaron en un nivel bajo del factor Sentido Positivo de la Vida (100,0% cada una). Por otro lado, el grupo de 23 a 27 años tuvo a la mayor parte de sus evaluados en el nivel bajo (75,0%) y el menor en nivel alto (25,0%).

Tabla 17

*Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida según Edad*

Edad	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Hasta 22 años	Alto	30	100,0%
	Bajo	6	25,0%
De 23 a 27 años	Alto	18	75,0%
	Total	24	100,0%
De 28 años a más	Alto	24	100,0%

Se muestra en la tabla 17 los resultados del factor Satisfacción con la Vida, donde se observa que la totalidad de la muestra de los grupos de hasta los 22 años y de 28 años a más están ubicados en el nivel alto (100,0% cada

uno). En el grupo de 23 a 27 años, la muestra se distribuyó en su mayoría en el nivel alto (75,0%) y un menor porcentaje en el nivel bajo (25,0%).

Tabla 18

*Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal según Edad*

Edad	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Hasta 22 años	Alto	30	100,0%
	Bajo	18	75,0%
De 23 a 27 años	Alto	6	25,0%
	Total	24	100,0%
De 28 años a más	Alto	24	100,0%

Sobre el factor Realización Personal, como se observa en la tabla 18, los grupos de edades que han ubicado a toda su muestra en el nivel alto (100,0% cada uno) son los de hasta los 22 años y de 28 años a más. Sin embargo, en el grupo de 23 a 27 años se encontró un mayor porcentaje de muestra en el nivel bajo (75,0%) y solo una pequeña porción en nivel alto (25,0%).

Tabla 19

*Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir según Edad*

Edad	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Hasta 22 años	Alto	30	100,0%
De 23 a 27 años	Alto	24	100,0%
De 28 años a más	Alto	24	100,0%

Como se observa en la tabla 19, existe homogeneidad entre los grupos de edad en el factor Alegría de vivir, ya que en los tres grupos de evaluados: de hasta los 22 años, de 23 a 27 años y de 28 años a más el 100,0% de cada uno está ubicado en el nivel alto de este factor.

### Objetivo específico 7

Tabla 20

*Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad General según Ocupación*

Ocupación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Estudia	Bajo	18	42,9%
	Alto	24	57,1%
	Total	42	100,0%
Trabaja	Bajo	18	50,0%
	Alto	18	50,0%
	Total	36	100,0%

Respecto a la ocupación y la Felicidad General, en el grupo que estudia se encontró un mayor porcentaje de felicidad que en grupo que trabaja, ya que se ubicó 57,1% de estudiantes en el nivel alto, y el 42,9% en nivel bajo. En cambio, en el grupo de trabajadores, la mitad de la muestra tiene un nivel alto de felicidad y la otra mitad un nivel bajo (50,0% cada uno).

Tabla 21

*Análisis de la frecuencia del factor Sentido Positivo de la Vida según Ocupación*

Ocupación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Estudia	Bajo	36	85,7%
	Alto	6	14,3%
	Total	42	100,0%
Trabaja	Bajo	36	100,0%

Como se observa en la tabla 21, sobre el Sentido positivo de la vida, se encontró el 100,0% de la muestra de personas que trabajan en nivel bajo; por el contrario, en el grupo de estudiantes se ubica al 85,7% en nivel bajo y el 14,3% en nivel alto.

Tabla 22

*Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida según Ocupación*

Ocupación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Estudia	Bajo	6	14,3%
	Alto	36	85,7%
	Total	42	100,0%
Trabaja	Alto	36	100,0%

Analizando la tabla 22, se observa que el grupo que trabaja tiene a la totalidad de evaluados en el nivel alto de Satisfacción con la vida (100,0%); sin embargo, en el grupo de estudiantes existe una parte de la muestra que se ubica en el nivel alto y otra pequeña parte en el nivel bajo (87,5% y 14,3% respectivamente).



Tabla 23

*Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal según Ocupación*

Ocupación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Estudia	Bajo	12	28,6%
	Alto	30	71,4%
	Total	42	100,0%
Trabaja	Bajo	6	16,7%
	Alto	30	83,3%
	Total	36	100,0%

De acuerdo con los resultados obtenidos en el factor Realización personal, se hallaron resultados similares en los grupos de jóvenes que estudian y que trabajan, ya que en ambas muestras se encontró un mayor porcentaje en nivel alto, siendo mayor el de trabajadores con 83,3% que el de estudiantes con 71,4%. El resto de porcentaje se ubicó en el nivel bajo para ambos grupos: estudiantes con 28,6% y trabajadores con 16,7%.

Tabla 24

*Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir según Ocupación*

Ocupación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Estudia	Alto	42	100,0%
Trabaja	Alto	36	100,0%

Sobre el factor Alegría de vivir, de acuerdo con la tabla 24, no se encontraron diferencias entre ambos grupos de estudiantes y trabajadores, ya que el 100% de la muestra de ambos se ubicaron en el nivel alto.

## Objetivo específico 8

Tabla 25

*Análisis de la frecuencia de la variable Felicidad General según Tiempo en la Congregación*

Tiempo en la congregación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 10 años	Bajo	12	40,0%
	Alto	18	60,0%
	Total	30	100,0%
De 11 a 20 años	Bajo	18	42,9%
	Alto	24	57,1%
	Total	42	100,0%
De 21 a 30 años	Bajo	6	100,0%

Como se observa en la tabla 25, el grupo que tiene mayor Felicidad general es el de jóvenes que han participado de 1 a 10 años en la congregación con 60,0% en nivel alto, seguido por el grupo de 11 a 20 años con el 57,1%. Contrariamente, el grupo que tiene a una mayor muestra en nivel bajo es el de 21 a 30 años con el 100,0%, seguido por el grupo de 11 a 20 años con 42,9% y al finalizar el de 1 a 10 años con 40,0%.

Tabla 26

*Análisis de la frecuencia del factor Sentido positivo de la Vida según Tiempo en la Congregación*

Tiempo en la congregación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 10 años	Bajo	30	100,0%
	Bajo	36	85,7%
De 11 a 20 años	Alto	6	14,3%
	Total	42	100,0%
De 21 a 30 años	Bajo	6	100,0%

Sobre el factor Sentido positivo de la vida, según la tabla 26, el único grupo que tuvo un porcentaje en nivel alto fue el de 11 a 20 años en la congregación con 14,3%; ese mismo grupo obtuvo el 85,7% en nivel bajo. Por otro lado, las otras dos muestras de 1 a 10 años y de 21 a 30 años tuvieron al 100,0% de los evaluados en nivel bajo de sentido positivo de la vida.

Tabla 27

*Análisis de la frecuencia del factor Satisfacción con la Vida según Tiempo en la Congregación*

Tiempo en la congregación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 10 años	Alto	30	100,0%
	Bajo	6	14,3%
De 11 a 20 años	Alto	36	85,7%
	Total	42	100,0%
De 21 a 30 años	Alto	6	100,0%

Los resultados expuestos en la tabla 27 señalan similitudes respecto a la Satisfacción con la vida entre los grupos de 1 a 10 años y de 21 a 30 años de participación en la congregación, que tienen al 100,0% de sus muestras en el nivel alto; el grupo de 11 a 20 años ubicó al 85,7% en nivel alto, y al 14,3% en nivel bajo.

Tabla 28

*Análisis de la frecuencia del factor Realización Personal de la Vida según Tiempo en la Congregación*

Tiempo en la congregación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 10 años	Alto	30	100,0%
	Bajo	18	42,9%
De 11 a 20 años	Alto	24	57,1%
	Total	42	100,0%
De 21 a 30 años	Alto	6	100,0%

En relación con la tabla 28, los grupos de 1 a 10 años y de 21 a 30 años en la congregación, tuvieron al 100,0% de evaluados ubicados en el nivel alto de Realización personal; en el caso del grupo de 11 a 20 años se ubicó el 57,1% de la muestra en el nivel alto, y el 42,9% en nivel bajo.

Tabla 29

*Análisis de la frecuencia del factor Alegría de Vivir según Tiempo en la Congregación*

Tiempo en la congregación	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 10 años	Alto	30	100,0%
De 11 a 20 años	Alto	42	100,0%
De 21 a 30 años	Alto	6	100,0%

Tal como se muestra en la tabla 29, los tres grupos de 1 a 10 años, de 11 a 20 años y de 21 a 30 años en la congregación tuvieron a la totalidad de los evaluados en nivel alto (100,0%).

#### **4.3. Análisis y discusión de resultados**

La presente investigación tuvo como objetivo identificar los niveles de felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018, y dentro de ésta se encontró al 53,8% de la muestra en un nivel alto de felicidad, lo cual coincide con Rojas (2015) e Hidalgo (2017) quienes en sus investigaciones encontraron un mayor porcentaje en nivel alto de felicidad entre los grupos estudiados, identificando una relación significativa entre felicidad y prácticas religiosas. Según Mafla (2013) de acuerdo con el punto de vista de teológico, la religión permite resarcir necesidades humanas y brinda una sensación de seguridad y promesas futuras, por ello ayuda a alcanzar la felicidad. Se puede concluir que, la vida religiosa promueve una sensación de bienestar y sentirse acompañado, lo que puede aumentar la felicidad en las personas.

Al respecto del primer factor, Sentido Positivo de la Vida, se encontró un mayor porcentaje de población en nivel bajo con 92,3%, que

se asemeja a los resultados de Hidalgo (2017) y Salazar (2017) quienes encontraron una mayor cantidad de evaluados ubicados en un nivel moderado en este factor; por otro lado, contrariamente a lo encontrado, Arias, Masías, Muñoz y Arpasi (2013) muestran en su investigación resultados que indican un mayor porcentaje de evaluados, de sus grupos administrativos y docentes, ubicados en el nivel alto. Sánchez (2005) explica que el sentido de la vida tiene una vinculación directa con la jerarquía motivacional de cada persona, y objetivos que están relacionados afectivamente, por lo que encontrar el sentido de vida no va a ser posible para todas las personas, sino va a depender de condiciones biológicas, psicológicas y sociales favorables. Asimismo, el pensamiento positivo y optimismo, vinculan a la percepción e interpretación de situaciones, los cuales son proceso individuales, y se va a lograr con la fusión de un replanteamiento positivo y acciones positivas, que permitan lograr una acción constructiva (García, 2016). De acuerdo a lo expuesto, se puede entender al sentido positivo de la vida como determinante para conseguir la felicidad, sin embargo, no se encuentra al alcance de todos los individuo, sino es algo que va a depender de factores y se va a hallar durante el transcurso de la vida.

En relación al factor Satisfacción con la vida, se encontró resultados positivos del 92,3% de la muestra en nivel alto, resultados similares a los encontrados en el estudio realizado por Motta (2017) donde encontró a toda la muestra en el nivel mas alto en este factor. Un resultado un poco distinto a éste es el hayado por Hidalgo (2017) quien en la investigación realizada encontró una mayor cantidad de muestra en el nivel Moderado en este factor. Diener (citado por López, 2007) explica que la satisfacción con la vida se obtiene cuando se realiza una valoración global de todos los lados de la vida del individuo, en la cual no deben de existir factores negativos. Siendo así, este factor se podría desarrollar de una manera más amplia, ya que involucra la propia evaluacion de nuestra vida y aquellos aspectos positivos que suman para sentirnos mas plenos.

Al respecto del factor Realización personal, un mayor porcentaje de evaluados se ubicó en el nivel alto con 76,9%. Resultados positivos de

igual manera fueron los que encontró Motta (2017), quien en este factor ubicó a la mayor parte de su muestra en nivel “feliz”, es decir alto. De manera un poco distinta, Rosales (2017) encontró una mayor parte de sus evaluados en nivel moderado. El desarrollo personal según Dongil y Cano (2014), radica en aumentar las propias potencialidades, mejorar las fortalezas y buscar alcanzar objetivos y deseos, que motivan a la persona a superarse y dar sentido a su vida. La espiritualidad lleva a tener una perspectiva de trascendencia como individuo e integración con la comunidad, lo que puede ayudar a la formación de la identidad y realización, uniendo las dimensiones religiosas y humanas (Hernández, 2003), esto cooperará en el desarrollo de la plenitud de las personas y que se sientan con aspiraciones realizadas, para con esto estar cada vez más cerca de la autorrealización.

Sobre el último factor Alegría de vivir, se encontró a la totalidad de evaluados en el nivel alto (100,0%), resultado que es similar al encontrado por León e Hidalgo (2017) y Arias, Masías, Muñoz y Arpasi (2013), quienes localizaron el mayor porcentaje de su muestra en el nivel alto, y por el otro lado, solamente se ubicaron en un nivel moderado o medio los evaluados en ese factor en las investigaciones de Hidalgo (2017), Salazar (2017) y López (2017). Según Alarcón y Caycho (2015) la alegría de vivir expresa felicidad en términos de optimismo ante la vida, manteniendo el deseo y expectativas de tener un futuro favorable; esto ayuda a mantener una actitud positiva frente a la vida. Así mismo, la espiritualidad ayuda a depositar las esperanzas y fe en el futuro, lo que puede ayudar a las personas a ser más humano de manera integral (Palacio, 2015). Según lo expuesto, a manera de conclusión, se puede decir que al tener deseos y expectativas positivas teniendo el soporte de una fe religiosa, puede aumentar la alegría de vida en los individuos.

Respecto al sexo, se expusieron diferencias entre el sexo femenino y masculino en la variable felicidad, ubicando a un mayor porcentaje al sexo femenino con el 60,0% en nivel alto, y al masculino sólo con el 50,0%. Estos resultados coinciden con los encontrados por Hidalgo (2017), quien encontró a un mayor porcentaje de muestra en nivel alto y medio por parte

del sexo femenino, sin embargo, Rojas (2015) y Tacilla y Robles (2015) encontraron a una mayor cantidad de evaluados del sexo masculino ubicados en el nivel alto. Los resultados hallados en esta investigación coinciden con lo expuesto por Castilla, Caycho y Ventura-León (2016) quienes muestran bases que explican que las mujeres son más propensas a tener sentimientos de felicidad que los hombres. Respecto a los factores de la felicidad según el sexo, se encontró resultados iguales a los hallados por León e Hidalgo (2017), quienes mostraron porcentajes mayores en nivel alto del sexo masculino en Satisfacción con la vida y Realización personal, y por otro lado, resultados distintos en los factores Sentido positivo de la vida y Alegría de vivir. Todos estos hallazgos pueden ser explicados de forma que las mujeres tienen una mayor expresión de emociones y conductas positivas, lo que permite manifestar niveles más altos de felicidad a comparación de los hombres (Ashmore y Del Boca, 1979, citados por Paladino y Gorostiaga, 2004). Además, las mujeres son más propensas y educadas de manera que expresan mayores emociones positivas frente a razones sociales, es decir como emociones expresadas, y por el otro lado, los varones lo hacen más en contextos personales, como emociones sentidas (Paladino y Gorostiaga, 2004). Por ello, se puede concluir que las mujeres pueden tener mayores sentimientos de felicidad al poder expresarlas de manera más libre, sin embargo, las sensaciones de satisfacción y realización, las cuales son más profundas, son mayores en el sexo masculino.

Sobre el segundo dato sociodemográfico, edad, se expuso resultados que indican que el grupo con mayor nivel de felicidad es el más joven, de hasta los 22 años. Esto coincide con lo encontrado por Hidalgo (2017), quien identificó con mayores niveles de felicidad a su grupo más joven de evaluados, pero contrario a esto, Castilla, Caycho y Ventura-León (2016) mostraron que el grupo con mayor nivel de felicidad fue el de adultos de 19 a 35 años. Según Alarcón (2001), no existe una edad determinada “la más feliz” ni diferencias significativas por edad, sin embargo en su investigación encontró mayores niveles en el grupo de 30 a 50 años, dentro de una muestra de personas de 20 a 60 años. Respecto a los factores



según edad, un resultado significativo es el hallado por Tacilla y Robles (2015) en el factor Sentido positivo de la vida, donde encontró en los tres grupos de edad un nivel alto, contrario a lo encontrado en esta investigación, en donde se ubicó a los tres grupos en nivel bajo en este factor. A manera de conclusión, se puede decir que la edad no está relacionada directamente con la felicidad, sin embargo como encontró Alarcón (2001) en diversas investigaciones, las personas de mayor edad son emocionalmente más maduras, sin embargo, también manifiesta que la edad y género se relaciona con la felicidad debido al soporte social y extraversión. De acuerdo a ello, al ser la muestra de esta investigación de una congregación religiosa, puede ayudarlos a sentir un mayor soporte del resto. Así mismo, que el grupo con mayor felicidad sea el menor edad, puede estar relacionado al sentido de pertenencia, ya que lo más jóvenes usualmente son los que están comenzando a participar en las actividades de la congregación, lo que puede motivarlos a buscar adaptarse al grupo y encontrar esta pertenencia, que aumentaría sus actitudes positivas (Martínez, Caraballo, Pérez y Del Valle, 2014).

Sobre el factor Ocupación, el grupo de estudiantes fue el que obtuvo un porcentaje más alto en la variable felicidad con 57,1%, y en el caso de los factores, el sentido positivo de la vida tiene un mayor porcentaje en nivel bajo en estudiantes y trabajadores, pero es mucho mayor en trabajadores. En los factores satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir se encontró un mayor porcentaje de muestra en nivel alto. El *World Happiness Report*, en el año 2017 examinó aspectos negativos y positivos de acuerdo con la profesión, en donde indicó que los trabajadores de oficina mostraron niveles de felicidad más alto y califican más alto su calidad de vida, que los operarios y de baja jerarquía (Moreno, 2017). Por otro lado, los estudiantes mantienen menos responsabilidades y dedican por lo general tiempo socializando, como lo indicado por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (2013), que concluye que las personas que estudian pueden tener una satisfacción mayor en sus vidas, lo que les permite ser más felices. Por tanto, se podría decir que los estudiantes llevan emociones positivas y un estilo de vida más saludable

ya que tienen mayor satisfacción y quizá tiempo, lo que les permite tener un mayor bienestar y con esto aumentar su felicidad.

Y sobre la última variable sociodemográfica, tiempo en la congregación, se encontró que el grupo que tiene de 1 a 10 años participando en la congregación es el más feliz con 60,0% en nivel alto, seguido por el de 11 a 20 años con 57,1%, y por último el de 21 a 30 años tiene el total de muestra en nivel bajo con 100, 0%. Esto se puede comparar con la investigación realizada por Hidalgo (2017), donde clasificó a su muestra según tiempo de bautismo, y pudo notar que el grupo con 11 a 20 años de bautizados era el que tenía mayores niveles de felicidad con 33,3% en el nivel alto, dentro del grupo de 1 a 21 años a más de bautizados. Ferris (citado por Martínez, 2014) en la investigación que realizó, encontró una relación directa entre la felicidad y la frecuencia de asistencia a la iglesia, es por esto por lo que se puede suponer que, al iniciar la vida religiosa es mayor el ahínco y frecuencia con la que las personas asisten a las actividades, ya que es algo novedoso y está en proceso de descubrimiento; y por ello aquel grupo con menos tiempo en la congregación puede tener mayor felicidad. Al respecto de los factores, se encontró a todos los grupos con la totalidad de porcentaje o gran parte en nivel bajo en el Sentido positivo de la vida, y en el resto de los factores se encontró lo contrario. El sentido de vida se logra tras tener sensaciones de libertad, visión positiva de la vida y de uno mismo, y responsabilidad, lo que va a permitir llegar a la autorrealización (García-Alandete, Gallego-Pérez y Pérez-Delgado, 2009); lo cual según la literatura revisada, estos pensamientos positivos que van a dar sentido a la vida pueden ser variables de persona en personas, ya que dependen de muchos factores, los cuales el tiempo en la congregación no van a ser un factor predisponente para lograrlo, como podría ser para el resto de factores.

#### **4.4. Conclusiones**

- Se puede concluir al respecto de los niveles de Felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima

Este, 2018 se ubicó al 53,8% en un nivel Alto de felicidad, y al 46,2% en un nivel Bajo.

- En el factor Sentido Positivo de la Vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 el mayor porcentaje de evaluados se ubica en un nivel bajo con 92,3%, y sólo el 7,7% de jóvenes tiene un nivel alto en este factor.
- Sobre el factor Satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 se identificó que el 92,3% de evaluados están ubicados en el nivel alto, y en el nivel bajo se ubica el 7,7% de la muestra.
- Los resultados del factor Realización personal en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 fueron al 76,9% de la muestra en nivel alto, y el porcentaje ubicado en nivel bajo fue de 23,1%.
- Sobre los niveles de Alegría de vivir en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 el 100% de los evaluados estuvieron ubicados en el nivel alto en este factor.
- Sobre los niveles de Felicidad y sus factores según el sexo, se evidenció que el sexo femenino es más feliz ya que tiene un mayor porcentaje de muestra en nivel alto con 60,0%, a comparación del sexo masculino que tuvo solo al 50,0%. Así mismo, sobre los factores, en el Sentido Positivo de la Vida (SPV) el sexo masculino tuvo al 100,0% de su muestra en nivel bajo, a comparación del sexo femenino que fue el 80,0%. El factor Satisfacción con la Vida (SV) tuvo al 100,0% del sexo masculino en nivel alto, y el sexo femenino al 80,0%. En el factor Realización Personal (RP), se encontró un mayor porcentaje en el nivel alto del sexo masculino con el 87,5%, que el 60,0% del sexo femenino. Sobre el factor Alegría de vivir (AV), ambos sexos tuvieron al 100,0% de sus muestras en nivel alto.
- Respecto a los niveles de Felicidad y sus factores según la edad, el grupo de hasta los 22 años tuvo niveles de felicidad más altos que el resto de los grupos con 60,0%, los otros dos ubicaron el 50,0% en

nivel alto y 50,0% en nivel bajo. En el factor SPV, los grupos de hasta 22 años y de 28 años a más tuvieron al 100,0% de sus muestras en un nivel bajo, y el grupo de 23 a 27 años al 75,0% en este mismo nivel. Por el contrario, en SV, la totalidad de la muestra de los grupos de hasta los 22 años y de 28 años a más están ubicados en el nivel alto (100,0% cada uno). En el grupo de 23 a 27 años, el 75,0% se ubicó en el nivel alto. Sobre el factor RP, los grupos de hasta los 22 años y de 28 años a más tuvieron al 100,0% de la muestra en nivel alto; sin embargo, en el grupo de 23 a 27 años se encontró un mayor porcentaje de muestra en el nivel bajo (75,0%) y solo una pequeña porción en nivel alto (25,0%). Al respecto del último factor AV, los tres grupos de edad ubicaron a sus muestras en nivel alto (100,0%).

- Los niveles de felicidad y sus factores según la ocupación mostraron resultados sobre la felicidad general que ubicaron al 57,1% de estudiantes en el nivel alto y al 50,0% de trabajadores en este mismo nivel. Sobre el SPV, se encontró el 100,0% de la muestra de personas que trabajan en nivel bajo; por el contrario, los estudiantes se ubican al 85,7% en nivel bajo y el 14,3% en nivel alto. En el factor SV, el 100,0% de trabajadores están ubicados en el nivel alto, a comparación del grupo de estudiantes que fue el 87,5%. Los resultados obtenidos en el factor RP, mostraron mayores porcentajes en nivel alto (trabajadores con 83,3% y estudiantes con 71,4%). En el factor AV no se encontraron diferencias entre los grupos, ya que el 100% de ambos se ubicaron en el nivel alto.
- Al respecto de los niveles de felicidad y sus factores según el tiempo en la congregación, el grupo que tiene mayor felicidad es el de jóvenes que han participado de 1 a 10 años en la congregación con 60,0% en nivel alto, seguido por el grupo de 11 a 20 años con el 57,1%; por otro lado, el grupo con una mayor muestra en nivel bajo es el de 21 a 30 años con el 100,0%. Sobre el factor SPV, el grupo de 11 a 20 años en la congregación tuvo el 85,7% de su muestra en nivel bajo, y los otros dos grupos tuvieron al 100,0% de los evaluados en este mismo nivel. En el factor SV, los grupos de 1 a 10 años y de 21 a 30 años de

participación en la congregación tienen al 100,0% de sus muestras en el nivel alto, y el de 11 a 20 años tuvo al 85,7% en este nivel. Al respecto del factor RP, los grupos de 1 a 10 años y de 21 a 30 años tuvieron al 100,0% de evaluados ubicados en el nivel alto, y el de 11 a 20 años el 57,1% en este mismo nivel. En el factor Alegría de vivir los 3 grupos tuvieron al 100,0% de sus muestras en nivel alto.

#### **4.5. Recomendaciones**

- Realizar inicialmente una entrevista o dinámica que permita conocer qué aspectos pudieran aumentar la felicidad y bienestar en la muestra, o por el contrario que aspectos los limitan para buscar mejorarlos.
- Se debe de aumentar el sentido positivo de la vida en los jóvenes, realizando actividades cognitivo-conductuales que puedan mejorar sus estados anímicos, aceptar experiencias negativas y modificar pensamientos ante la vida.
- Diseñar actividades que permita aumentar la sensación de realización personal, labores activas, de aprendizaje continuo a nivel personal, para además evitar la monotonía en las actividades.
- Aumentar el sentido de pertenencia al grupo, realizando dinámicas que les permita conocerse en el aspecto personal y de pensamientos, para crear vínculos emocionales más fuertes.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1 Denominación del programa**

El programa de intervención adoptará el nombre de “Eligiendo ser felices”, ya que la variable estudiada es la felicidad; y buscará aumentar la felicidad en los factores que abarca según esta investigación en los jóvenes de entre 18 y 35 años quienes están inscritos en la congregación religiosa, tomando como objetivo principal a los jóvenes que obtuvieron puntajes más bajos.

#### **5.2 Justificación del programa**

El programa que se presenta ha sido diseñado para intervenir en la muestra logrando aumentar los niveles de felicidad encontrados. Como se ha observado en la literatura revisada, uno de los trastornos más presentes en la humanidad es la depresión, los trastornos mentales están aumentando; es por ello por lo que se busca aumentar las emociones positivas, para generar estados de bienestar que permitan mejorar la salud mental de la población. Así mismo, los jóvenes quienes se encuentran desarrollando su personalidad, necesitan transformar los sentimientos negativos en una mentalidad positiva, que les permita fortalecer esta personalidad y puedan crecer como personas plenas.

#### **5.3 Establecimiento de objetivos**

Los objetivos del programa de intervención son:

Objetivo Principal:

- Aumentar los niveles de felicidad de los jóvenes de entre 18 y 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este

Objetivos Específicos:

- Mejorar el autoconcepto, así como modificar pensamientos negativos.
- Desarrollar una visión positiva de la vida, expresando gratitud y actitudes positivas de afrontamiento ante los problemas.
- Aumentar el sentido de pertenencia al grupo religioso, para que con esto pueda incrementar la significancia de participar en la congregación.

#### **5.4 Sector al que se dirige**

El presente programa está dirigido a los jóvenes de entre 18 y 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, que consta de 78 personas entre hombres y mujeres.

#### **5.5 Establecimiento de conductas problemas / conductas meta**

Conductas problemas:

- Tono de voz disminuido y baja fluidez
- Aislamiento de las personas, no entablan relaciones
- Expresarse de manera negativa de uno mismo y de algunas situaciones que se les presentan
- Lentitud en los movimientos
- Realizar desajustes en la alimentación, falta de apetito
- Problemas de sueño

Conductas metas:

- Sonreír, mantener el rostro sereno
- Conductas energéticas
- Expresarse de manera optimista
- Participar en actividades recreativas y relacionarse socialmente
- Buen estado de ánimo y humor
- Mantener buena salud

## **5.6 Metodología de la Intervención**

Se desarrollará un programa de intervención práctico, dinámico y vivencial, que permitirá a los participantes mejorar habilidades y actitudes relacionadas a la variable estudiada. El programa se realizará en 8 sesiones, los días domingo a razón de 2 horas por sesión, ya que ese día se realizan por lo general las reuniones de jóvenes en la congregación. Se formarán 3 grupos de trabajo, los cuales están conformados por 26 personas cada uno. El programa de intervención se realizará en el piso 1 de una de las sedes de la congregación, ubicada en Lima Este.

Las sesiones cuentan con contenido informativo y expositivo, así como contienen objetivos, recursos y dinámicas, que permiten facilitar la educación y desarrollo de habilidades positivas.

## **5.7 Instrumentos y materiales a utilizar**

- Brochures informativos
- Equipo de música
- Tv
- Lap top
- Parlantes
- USB
- Hojas bond A4
- Lapiceros
- Lápices
- Colores
- Tijeras
- Papelotes
- Plumones gruesos para papel de colores
- Plumones delgados de colores
- Cinta adhesiva
- Papel lustre de colores
- Cartulina de colores



- Pelota pequeña
- Pelota de vóley
- Caramelos variados
- Bowl
- Papel y sobre de carta
- Pizarra
- *Hula Hulas*
- Periódicos
- Gorros de fiesta
- Velas
- Clips
- Espejos pequeños
- Elásticos
- Borradores
- Colores
- Bolsitas de tul

## **5.8 Actividades a realizar**

## Sesión 1: Presentación del programa y participantes

**Objetivo:** Dar a conocer a los participantes el programa de intervención

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir a los participantes y darles la bienvenida	Hacer sentir bienvenidos a los participantes del taller	Al ingresar al ambiente del taller, se entregará un brochure (anexo 6) del contenido total del programa. Luego se los reunirá en un ambiente donde tomarán asiento en un círculo. Una vez todos sentados, se dará unas palabras de bienvenida, donde se dará el nombre del taller, la importancia y objetivos, los cuales se encuentran en el brochure que entregó.	5'	– Brochures de información
Dinámica “círculo de preguntas”	Generar confianza entre los asistentes al programa	Cada participante tendrá 5 pedazos de papeles, en donde escribirán preguntas para hacerles a otras personas, como nombre, donde vive, edad, color favorito, etc. A continuación, se pondrá música y todos deberán bailar hasta que la música pare, y se sentarán al azar en una de las sillas que formarán un círculo. Cada vez que pare la música, cada persona deberá llenar los datos del que se encuentre a su derecha. Al llenar los 5 papeles, voluntarios	30'	– Equipo de música – Pedazos de papel – Lapiceros

		leerán la información sin decir la identidad, para que el resto de los participantes adivine de quien se trata.		
Explicación sobre el contenido del programa	Dar a conocer el contenido del programa	Reunidos nuevamente sentados, se pondrá inicialmente un video titulado “Porque eso es felicidad” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Wc8BngP5V4">https://www.youtube.com/watch?v=2Wc8BngP5V4</a> ) la cual tiene una duración de 3 minutos y servirá observar que cada persona tiene un motivo distinto para ser feliz. En el video, se podrá ver una animación corta de la historia de una familia granjera pobre, quienes se ganaron la lotería y se mudaron a la ciudad con sus animales, lo cual molestó a sus vecinos por el ruido que hacían ellos; sin embargo, el papá quiso que todos sus vecinos también fueran felices, lo cual pudo realizar en un acto de desprendimiento. Asimismo, se verá el video “El cerebro feliz” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wcTMuuWAIWU">https://www.youtube.com/watch?v=wcTMuuWAIWU</a> ) el cual expone estudios neurocientíficos sobre el reír y el sentido del humor, y tiene una duración de 7 minutos. Esto servirá para poder conocer la felicidad desde el ámbito científico.	20’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lap top</li> <li>– Televisor</li> <li>– Parlantes</li> <li>– Brochures</li> </ul>

		Terminados los videos, se expondrá el contenido de cada sesión del programa, los cuales se encuentran en el brochure. Esto se realizará mediante una presentación multimedia.		
Generando ideas principales	Introducir al tema principal “felicidad”	De acuerdo con lo expuesto, los participantes se reunirán en grupos de 9 y realizarán una lluvia de ideas sobre los diferentes significados de la palabra felicidad para cada uno y qué otros aspectos involucran ser feliz. Pondrán el concepto acordado en un papelote, para luego salir al frente y exponerlo frente a los otros grupos.	30’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Papelotes</li> <li>– Plumones</li> <li>– Cinta adhesiva</li> </ul>
Dinámica “generando momentos felices”	Identificar momentos felices	Se repartirá papeles pequeños en donde cada asistente colocará los tres momentos más felices de sus vidas, para que luego voluntarios puedan leerlo al resto de personas.	15’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Papeles</li> <li>– Lapiceros</li> </ul>
Cierre con compromiso al programa	Comprometer a los participantes a participar de todo el programa	Se entregará a cada participante una “Carta de compromiso” (anexo 7) donde se comprometerán a participar de todo el programa, así como poner lo mejor de cada uno para la realización de las sesiones.	10’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cartas de compromiso</li> <li>– Lapiceros</li> </ul>

## Sesión 2: Fortaleciendo la personalidad

**Objetivo:** Reconocer fortalezas y debilidades que permita a los participantes aceptarse y auto valorarse más

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica “Conociéndome”	Generar la conciencia de características personales positivas y negativas	Se entregará a los participantes la hoja “¿Cómo me conozco?” (anexo 8), donde escribirán características de su personalidad, positivas y negativas. Luego cada uno leerá lo escrito para poder asimilar las propias características, y lo leerán al resto para que puedan conocerlos a fondo.	30’	<ul style="list-style-type: none"><li>– Hojas “¿Cómo me conozco?”</li><li>– Lapiceros</li></ul>
Exposición del tema	Explicar sobre el temperamento, la personalidad y el carácter, y cómo esto influye en la forma de ver la vida	Se dará una explicación breve en una presentación sobre las diferencias entre temperamento, personalidad y carácter, para ahondar un poco en los tipos de carácter según Gastón Berger (Pasionales, Coléricos, Sentimentales, Nerviosos, Flemáticos, Sanguíneos, Apáticos y Amorfos). Luego se realizará una lluvia de ideas sobre cómo es la forma de ver la vida y afrontar los problemas según cada tipo de personalidad, para anotarlo en un papelote. Se transmitirá el video “Chris Gardner: Una historia de superación” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5OqnLHrQ8o8">https://www.youtube.com/watch?v=5OqnLHrQ8o8</a> ) el cual	60’	<ul style="list-style-type: none"><li>– Laptop</li><li>– Televisor</li><li>– Parlantes</li><li>– Papelote</li><li>– Plumón</li></ul>

		<p>tiene una duración de 7 minutos, y relata la vida resiliente de Chris Gardner, quien era una persona que perdió el empleo, esto lo llevó a vivir en las calles con su hijo y pasar por muchas dificultades, pero a gracias a su empuje pudo convertirse en un gran corredor de bolsa y alcanzó su felicidad. Luego se transmitirá el video “Mitthieu Ricard: El hombre más feliz del mundo” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jk8Z9sKlvuQ">https://www.youtube.com/watch?v=Jk8Z9sKlvuQ</a>) el cual narra las características neurológicas y aspectos de la personalidad del hombre más feliz del mundo, quien es un monje budista. Finalizados los videos, se pedirá opiniones sobre las características de personalidad que le permitieron a la persona del video lograr ser feliz.</p>		
Realización de FODA	Analizar fortalezas y debilidades personales	Se entregará a cada participante una hoja con un gráfico de FODA (anexo 9) para el llenado, el cual permitirá conocer las capacidades y amenazas internas y externas, y ayudará a identificar qué cosas deben de cambiar para sentirse más satisfechos consigo mismos.	20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hojas con FODA</li> <li>– Lapiceros</li> </ul>
Reconocer hábitos positivos	Conocer hábitos que permiten	Se visualizará el video “5 Hábitos de las personas felices y 5 cosas que la evitan” (Recuperado de	15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lap top</li> <li>– Televisor</li> </ul>

	aumentar la felicidad y ponerlos en práctica	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4Zr2MCq1zr0">https://www.youtube.com/watch?v=4Zr2MCq1zr0</a> ) la cual permitirá conocer prácticas diarias que permiten aumentar el sentido de bienestar y felicidad, y tiene una duración de 10 minutos. Se dejará como tarea el practicar estos hábitos y dejar de hacer las cosas que evitan la felicidad durante 1 semana, para poder realizar un conversatorio y ver los resultados.		– Parlantes
--	--	--	--	-------------

### **Sesión 3:** Aprendiendo cómo somos, para fomentar aspectos positivos y modificar hábitos negativos

**Objetivo:** Explicar los beneficios de modificar los estilos de pensamientos, enfatizando las características positivas de cada uno para aumentar la autoestima en los participantes

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Conversatorio sobre las prácticas positivas	Compartir experiencias positivas para afianzar el compromiso de cambiar la manera de pensar	Se formarán 4 subgrupos, y cada participante comentará su experiencia al practicar los 5 hábitos positivos que se planteó la semana pasada, para poder ver cambios en los estados emocionales al modificar nuestras actitudes en la vida cotidiana. Luego se pedirá que cada grupo elija un representante para que comente la experiencia al resto.	30'	
Dinámica “la cualidad”	Promover el reconocimiento de cualidades en el resto y darse cuenta de características personales positivas	Se entregará a cada participante una hoja, la cual tendrá que pegársela en la espalda, para que el resto de los asistentes escriba sobre la hoja las cualidades positivas, aptitudes o habilidades considere que tiene. Con música, todos los asistentes caminarán alrededor de la sala y escribirán en las espaldas de todos los participantes. Una vez llena la hoja, cada uno se las retirará y leerá las cualidades que el resto piensa tiene él o ella.	20'	<ul style="list-style-type: none"><li>– Hojas bond</li><li>– Cinta adhesiva</li><li>– Plumones</li><li>– Equipo de sonido</li></ul>



Descubriendo nuestras fortalezas personales	Conocer las propias características positivas y la importancia de ellas	Se transmitirá el video “Cómo descubrir tus fortalezas en 4 pasos” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LqMRGI8z1mY">https://www.youtube.com/watch?v=LqMRGI8z1mY</a> ) que tiene una duración de 10 minutos, y brinda recomendaciones sobre cómo darse cuenta de los aspectos positivos que tienen todas las personas, lo cual servirá para que los participantes tengan un poco más claro que todos tienen fortalezas. Luego se dará una breve conclusión sobre la importancia de conocer nuestras fortalezas.	10’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lap top</li> <li>– Televisor</li> <li>– Parlantes</li> </ul>
Realizando nuestro Plan de Acción	Guiar a los participantes a un cambio real de actuar	Se entregará un “Plan de acción” (anexo 10) en donde los participantes a partir de las fortalezas y debilidades que ha venido reconociendo durante las sesiones, puedan darse cuenta qué cambios deben de realizar para sentir un mayor bienestar propio.	15’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hojas de “Plan de acción”</li> <li>– Lapiceros</li> </ul>

#### **Sesión 4:** Aprendiendo a ser positivos ante la vida

**Objetivo:** Desarrollar cambio de pensamientos, que les permita aprender a tener una visión positiva de la vida y generar gratitud

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Dinámica de animación musical	Animar el inicio de la sesión, así como afianzar el círculo de confianza en los participantes	Se dividirá al azar a los participantes en grupos de 9, para que creen una canción basada en una pista de una canción real con duración de 1 minuto, usando los temas aprendidos hasta el momento; pueden utilizar música de sus celulares o lo que tengan a la mano para realizarlo. Luego, cada grupo saldrá al frente para mostrar su creación.	40'	
Reflexionando sobre actitudes negativas	Poder reflexionar sobre comportamientos negativos pasados para pensar mejor antes de actuar en un futuro	Inicialmente, se repartirá la hoja “Acción y reacción” (anexo 11) donde cada participante recordará una experiencia pasada donde actuó de manera impulsiva y tuvo comportamientos que generaron en él y en las personas de su alrededor emociones negativas, para que a partir de eso pueda plantear una reacción asertiva, distinta a la vivida. De acuerdo con esto, se llenará la hoja y se generará una reflexión final por personas designadas con una pelota.	30'	<ul style="list-style-type: none"><li>– Hojas “acción y reacción”</li><li>– Lapiceros</li><li>– Pelota pequeña</li></ul>

Introducción al tema “positivismo y gratitud”	Poner en conocimiento el tema que se realizará durante las 2 sesiones siguientes	Se mostrará un video inicial sobre la visión positiva de la vida “Actitud positiva” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EcUdD9TAsQM">https://www.youtube.com/watch?v=EcUdD9TAsQM</a> ) el cual tiene una duración de 3 minutos, y muestra a una persona con una actitud negativa y una positiva, viendo las diferencias a lo largo de su día. Este video servirá para ejemplificar la importancia del cambio de actitud que permite sentirnos más plenos y felices en el día a día. Finalizado el video, se explicará el tema brevemente mediante una presentación. Luego se transmitirá un video sobre la gratitud “El poder de la gratitud” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eOw0tbyCdig">https://www.youtube.com/watch?v=eOw0tbyCdig</a> ) que narra los beneficios emocionales, mentales y físicos en un video de 4 minutos, a través del cual se explicará la importancia de ser agradecido por todas las cosas que suceden, sean buenas o malas, ya que generarán una reflexión beneficiosa.	30'	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lap top</li> <li>– Televisor</li> <li>– Parlantes</li> </ul>
Dinámica “Dulce gratitud”	Reflexionar sobre los motivos que generan gratitud, y	Previamente, se prepararán caramelos que tendrán pegados motivos por los cuales uno debe ser agradecido, como la familia, el trabajo, los amigos, tener una casa, etc.	10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Caramelos preparados previamente</li> </ul>

	que muchas veces están olvidados	Reunidos en círculo, se pasará un bowl con los caramelos, para que cada participante agarre la cantidad que desee, y se explicará que deberán practicar la gratitud hacia las cosas que les tocó. Se les dará 5 minutos para que agradezcan y reflexionen del porqué les toco aquellos motivos y porqué deben de agradecer por esto diariamente. Se llevarán los caramelos para que se los puedan comer luego y acordarse de la práctica durante la semana.		– Bowl
--	----------------------------------	---	--	--------

## Sesión 5: Afianzando actitudes positivas y de gratitud

**Objetivo:** Fortalecer actitudes positivas, que ayude a generar mayores sentimientos de gratitud hacia todas las cosas

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Conociendo mis tipos de respuestas	Conocer los tipos de respuestas ante una situación, para generar la reflexión y utilizar lo aprendido en la vida diaria	Se entregará a los participantes la cartilla informativa “Tipos de respuestas” (anexo 12), la cual indicará los 4 tipos de reacciones ante una interacción social (activa, pasiva, constructiva y destructiva), para conocer qué tipo de reacciones tenemos usualmente y reflexionar al cambio de una respuesta activa como ideal. Luego se realizará una reflexión global.	15’	– Cartilla “Tipos de pensamientos
Generar gratitud por todas las cosas	Desarrollar un sentimiento de gratitud más intenso en los participantes	Para iniciar, se realizará una breve explicación sobre todo por lo que hay que ser agradecido en la vida, desde poder despertar cada mañana, hasta poder contar con amigos. Cada participante tendrá consigo 5 papeles de colores en forma de corazón, en los cuales escribirán 5 cosas por las que agradecen a Dios y por las que se sienten bendecidos de tener. Luego estos papelitos serán pegados por cada uno en papelotes que estarán pegados en la pared, lo cual servirá como recordatorio durante el resto de las sesiones	30’	– Papeles de colores en forma de corazón – Plumones – Cinta adhesiva – Papelotes

		todo por lo que deben de agradecer. Se realizará una síntesis final sobre la gratitud.		
Reflexionar sobre la gratitud por todas las cosas	Tomar conciencia sobre la importancia de la gratitud en los momentos buenos y malos, que permita mantener un estado de ánimo positivo constantemente	Se transmitirá el video “Gratitud, la clave de la felicidad” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=piaku8iJmII">https://www.youtube.com/watch?v=piaku8iJmII</a> ) el cual en los 3 minutos de duración se puede ver a un hombre mayor reflexionando en lo afortunado que ha sido durante toda su vida al tener una existencia plena, el cual servirá para impulsar la búsqueda de razones para ser feliz. Luego, se transmitirá el video “La Ciencia de la Felicidad: Experimento Gratitud” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QMpJcABHmgE">https://www.youtube.com/watch?v=QMpJcABHmgE</a> ), video que tiene una duración de 7 minutos y muestra un experimento social, en el que a un grupo de personas se les pide escriban una carta a la persona que ha tenido mayor influencia positiva en su vida, y luego los hacen llamarlos para leerles la carta; este experimento sirvió para demostrar que al manifestar gratitud a otras personas se es más feliz, ya que se comparó la felicidad del grupo que se pudo comunicar con su interlocutor y el	40’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lap top</li> <li>– Televisor</li> <li>– Parlantes</li> <li>– Papelotes</li> <li>– Plumones</li> </ul>

		<p>que no, y se encontró niveles más altos de felicidad en el primer grupo. Ambos videos, servirán para generar reflexión en los participantes, de cuán importante es ser agradecidos y tener una actitud positiva. Finalizados los videos, se dividirá el grupo en 4 subgrupos y se realizará un conversatorio con las preguntas: ¿Estamos siendo agradecidos desde el momento en el que nos despertamos? ¿Agradecemos a nuestros padres cada día? ¿Qué reacción tenemos ante las personas o cosas que nos molestan? ¿Cuál sería nuestro plan de acción para generar el hábito de agradecer? Estas preguntas las responderán en un papelote que se le dará a cada grupo. Luego del conversatorio, saldrá un representante a exponer la respuesta del grupo, y se realizará una reflexión final sobre el ser agradecidos aún ante las cosas negativas, que es lo más difícil.</p>		
“La carta de gratitud”	Expresar sentimientos de gratitud de manera	Se repartirá a cada participante una hoja de carta, un sobre y un lapicero, para que cada uno redacte una carta de gratitud a un ser querido a quien se sientan muy agradecidos o la persona que haya influenciado para bien	30’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hojas de carta</li> <li>– Sobres</li> <li>– Lapiceros</li> </ul>

	personal a un ser querido	en sus vidas. Esta carta se la llevarán a casa y se la entregarán a la persona durante la semana. En caso la persona no se encuentre, se leerá la carta en un momento especial pensando en la persona o se le enviará por correo.		
--	---------------------------	---	--	--



## **Sesión 6:** Fortaleciendo el sentido de pertenencia y trabajo en equipo (Primera Parte)

**Objetivo:** Ayudar a mejorar el sentido de pertenencia al grupo en los jóvenes de la congregación, fortaleciendo vínculos personales

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Encuesta de opiniones	Conocer opiniones respecto a las actividades que se realizan en la congregación	Para iniciar, se explicará la importancia de sentirse bien en un grupo y que lo más importante es que cada uno haga lo posible para sentirse parte del grupo. Luego, se entregará a los participantes una Encuesta de opiniones (anexo 13) para poder conocer que tipos de actividades los haría sentir mejor y podría generar una mayor asistencia a las actividades.	15'	<ul style="list-style-type: none"><li>– Encuestas de opiniones</li><li>– Lapiceros</li></ul>
Juego “respondiendo en grupo”	Integrar a los participantes mediante un juego	Se dividirá el grupo total en 4 subgrupos al azar, para que cada grupo pueda crear un eslogan y el nombre de su grupo. En la pizarra se colocará tablas para colocar el puntaje que vayan obteniendo los grupos, ya que la actividad consistirá en responder preguntas respecto a todo lo aprendido durante las sesiones. Cualquier persona dentro del grupo podrá responder.	30'	<ul style="list-style-type: none"><li>– Pizarra</li><li>– Plumones de pizarra</li></ul>

Dinámica “Árbol de los logros” adaptado	Poder valorarse más y valorar al grupo de jóvenes gracias a la influencia positiva su formación y en sus vidas	Inicialmente se dará una breve introducción a la dinámica, que consistirá en recordar la influencia positiva que ha tenido crecer y aprender dentro de la congregación y en el grupo de jóvenes. Luego, se entregará a cada participante una hoja “Árbol de la vida” (anexo 14), en donde se encontrará el dibujo de un árbol, donde deberán de escribir en las raíces los valores y características positivas que consideran han podido adquirir o reforzar en el grupo de jóvenes durante su vida, en el tronco escribirán los nombres de las personas dentro de la congregación a quienes recuerdan hayan ayudado a su formación, y en los frutos los logros que hayan tenido durante su vida gracias a la formación dentro del grupo. Al finalizar se hará una reflexión al respecto.	50’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hojas de árbol de la vida</li> <li>– Lapiceros</li> </ul>
Dinámica “pasar el <i>hula hula</i> ”	Trabajar en grupo para lograr un fin cooperando entre todos	Se dividirá al grupo total en 3 subgrupos, los cuales estarán agarrados de las manos, y dentro en una parte del círculo se colocará un <i>hula hula</i> , con el fin de que, cooperando todos en el grupo para dar ideas, el <i>hula hula</i> pase por todo el cuerpo de la persona hacia la siguiente, hasta terminar de pasar alrededor de todas las personas	15’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hula Hula</li> <li>– Equipo de sonido</li> </ul>

		<p>del grupo. Ganará el grupo que termine primero de pasar el <i>hula hula</i> por todos los integrantes, se colocará música de fondo durante el juego.</p>		
--	--	---	--	--



*Figura 7. Dinámica “Pasar el hula hula”*  
Tomado de Web Dinámicas Grupales (2017)

## **Sesión 7:** Fortaleciendo el sentido de pertenencia y trabajo en equipo (Segunda Parte)

**Objetivo:** Ayudar a mejorar el sentido de pertenencia al grupo en los jóvenes de la congregación, fortaleciendo vínculos personales

La sesión 7 se realizará en un parque cerca a la sede para realizar actividades con mayor espacio.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Dinámica “unificación para no caer”	Unificar a todos los participantes por un solo objetivo	Todos reunidos formarán uno o varios círculos, uno dentro de otros para cumplir el objetivo, el cual es dar toques a la pelota en el aire sin dejarla caer, para hacer 50 toques con la pelota. Si lo realizan, se pone un objetivo más alto para que los miembros creen la manera más eficiente de hacer los pases sin dejar caer la pelota.	20’	– Pelota
Conversatorio “ayudar a crecer el grupo”	Analizar capacidades de mejora del grupo de jóvenes	Reunidos en 4 subgrupos, se realizará un conversatorio donde se evaluará el estado actual del grupo respecto a fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora. Se dictará las preguntas siguientes: ¿Qué fortalezas consideran que tiene el grupo? ¿Qué cosas piensan serían las debilidades? ¿Qué cosas mejorarían del grupo? Estas preguntas deberán ser contestadas en un papelote que se repartirá por grupo. Al finalizar, dos integrantes por	20’	– Papelotes – Plumones

		grupo saldrán al frente para exponer las ideas recolectadas, y se realizará una conclusión, donde se comprometerá a cada uno a cooperar en la mejora del grupo.		
Dinámica “Torre de personas”	Aprender a trabajar en grupo	Se dividirá al grupo en 2 partes, los cuales deberán de realizar una pirámide humana de al menos 10 personas que pueda permanecer en posición al menos por 5 segundos. Las personas que no puedan participar posicionándose en la pirámide, ayudarán en la organización y estrategia de personas.	15’	
Dramatizando lo aprendido	Poner en práctica de manera simbólica todo lo aprendido ante situaciones cotidianas	El grupo estará dividido en 4 partes, y cada grupo deberá de organizar el guion para actuar una situación que se les brindará (anexo 15). El guion del teatro debe basarse en aplicar todo lo aprendido durante las sesiones para atravesar las situaciones difíciles que se les dará. Se llevará materiales diversos para que los que deseen puedan utilizarlo.	60’	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Anexo 15</li> <li>– Materiales varios (papelotes, plumones, gorros, papeles de colores, cinta adhesiva,</li> </ul>

				tijeras, periódicos, etc.)
Dinámica “Dando regalos de felicidad”	Crear sentimientos positivos en los participantes al recibir pequeños regalos que no son materiales, y motivar la práctica con otras personas	Se tendrá en una bolsa el nombre de todos los participantes, para que cada uno saque un nombre que no sea el suyo y sea su amigo secreto. Se explicará que tendrán que darle un regalo invisible a la persona que le tocó, la cual será un halago o un deseo positivo, y deberán de escribirlo en un papel pequeño que se les dará. Luego de que todos tengan sus regalos, la dinámica finalizará pidiendo opiniones de cómo se sintieron al recibir sus regalos, y lo importante es que lo realicen con otras personas.  Cierre: Se explicará que muchas veces nos preocupamos por realizar cosas grandes por los demás, y se pierden las cosas pequeñas que también se pueden brindar y están llenas de significado.	15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Papeles cortados</li> <li>– Lapiceros</li> <li>– Bolsa con nombres de participantes</li> </ul>

## Sesión 8: Eligiendo ser felices

**Objetivo:** Dar alcances finales a los participantes sobre todo lo realizado durante las sesiones, así como reforzar los vínculos desarrollados.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
“Mi vida en dos dibujos”	Tener una visión positiva de la vida futura y un objetivo	A todos los participantes reunidos en círculo, se les indicará que cierren los ojos y piensen en su futuro, momentos felices, metas cumplidas, objetivos de vida, etc. A continuación, se entregará a cada participante dos hojas bond y un lápiz, y se les dará la indicación de que dibujen un día de sus vidas en 1 y en 5 años, donde puedan visualizar un momento feliz que les pueda ocurrir. Además, se tendrá otros materiales para quien desee darle uso, como colores, plumones, etc.	30’	<ul style="list-style-type: none"><li>– Hojas bond</li><li>– Lápices</li><li>– Lápices de colores</li><li>– Plumones de colores</li></ul>
“Risoterapia”	Liberar estrés en los participantes, generar la sensación de bienestar	Los participantes se encontrarán sentados en un círculo, para a continuación explicarles los beneficios de la risa, como son oxigenar el cerebro, incrementar el flujo sanguíneo y liberar endorfinas, lo que produce una sensación de bienestar, haciéndonos sentir mejor sin	15’	<ul style="list-style-type: none"><li>– Lap top</li><li>– Televisor</li><li>– Parlantes</li></ul>

		<p>motivo alguno. A continuación, se transmitirá un video gracioso de animales titulado “Gatos Vs. Bebés Vs. Perros” (Recuperado de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QnIxp7On5fY&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=QnIxp7On5fY&amp;feature=youtu.be</a>); video que tiene duración de 7 minutos, y muestra situaciones graciosas ocasionadas por bebés, perros y gatos, esto servirá para poder mejorar el estado de ánimo y quitar el estrés. Luego se realizará un ejercicio de risas, en el cual se dará indicaciones para reír de maneras particulares, inicialmente se harán poco a poco para luego hacerlo más rápido y combinarlas, como son: Reír sin hacer sonidos, reír como lo haría un león, reír como lo haría un perro, reírse en voz baja para luego ir aumentando el tono y volverlo una carcajada, reír bailando, reír saltando, reír entre dientes, otros. Luego se compartirán opiniones de cómo se sienten luego de la dinámica.</p>		
--	--	--	--	--



Dinámica “recordatorios importantes”	Reflexionar sobre la importancia de ser responsables de sus acciones, así como el compromiso de poner en práctica todo lo aprendido	<p>Se entregará a cada participante una bolsita conteniendo: un borrador, una vela, un elástico, un clip, la figura de una vaca, la figura de una oreja, un espejo. Luego se les dirá a los participantes que piensen que simboliza cada uno por unos minutos, para luego dar la explicación siguiente: el borrador sirve para borrar los conceptos anteriores; la vela para recordar repartir siempre la luz y el conocimiento; el elástico para acordarse de ser cada vez más flexible; el clip para recordar ser un instrumento de unión; la vaca para acordarse de obtener siempre el mayor provecho de todo lo que la vida ofrece; la oreja para recordar que escuchar es muy importante; y el espejo para recordar sonreír siempre y que el autoconocimiento es indispensable.</p> <p>Ejercicio tomado de la OMS (2016).</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Borradores</li> <li>– Velas</li> <li>– Elásticos</li> <li>– Clips</li> <li>– Figuras de papel de vacas y orejas</li> <li>– Espejos pequeños</li> <li>– Bolsitas de tul</li> </ul>
Reflexión final		El facilitador tirará la pelota al azar a todos los participantes para que puedan decir una reflexión final del programa.	15'	

Encuesta de satisfacción	Conocer el nivel de satisfacción del programa de intervención	Se entregará a cada participante una Encuesta de satisfacción (anexo 16) para el llenado individual.	10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Encuestas de satisfacción</li> <li>– Lapiceros</li> </ul>
Dinámica “Abrazo de grupo”	Finalizar el programa reforzando el lazo afectivo creado	Se pedirá a todos los participantes que se tomen de las manos y hagan un círculo, donde tendrán los ojos cerrados y pensarán en todo lo aprendido y como lo aplicarán en sus vidas para mejorar sus estados emocionales. Luego se pedirá un abrazo grupal.	10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Equipo de sonido</li> </ul>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 27-46.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, XX(2), 169-196.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Alarcón, R., y Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Psychologia. Avances de la disciplina.*, 9(1), 59-69.
- Andreu, M. (2015). *Factores que contribuyen a la percepción del estado de felicidad en pacientes con Esclerosis Múltiple*. Obtenido de Repositori De Contingut Lliure: <http://roderic.uv.es/handle/10550/50556>
- Arias, W., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M., y Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la Escala de Felicidad de Lima en Universitarios de Arequipa (Perú). *Psychología: Avances de la disciplina*, X(1), 13-24.
- Arias, W., Masías, M., Muñoz, E., y Arpasi, M. (2013). Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador. *Revista de Investigación (Arequipa)*, IV(1), 9-33.
- Barragán, A. (2012). Psicología Positiva y Humanismo: Premisas básicas y coincidencias en los conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1512-1531.
- Barragán, A., y Morales, C. (2014). Psicología de las Emociones Positivas: Generalidades y Beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, XIX(1), 103-118.

- Butler, J., y Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Cabello, P. (2000). El sentido de la vida. *Pharos*, 7(2), 94-99.
- Calvo, J. (2005). *Ética a Nicómaco - Aristóteles* (Quinta edición ed.). Madrid: Alianza Editorial S.A.
- Cantolla, E. (2005). Consideraciones sobre la ética. *Revista Enfoques*(4), 185-194.
- Castilla, H., Caycho, T., y Ventura-León, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37.
- Cerro, S. (2010). *Qué es y cómo escribe eso que llamamos "Felicidad"*. Obtenido de <http://www.grafoanalysis.com/felicidad.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow*. New York: Harper Collins e-books.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). Bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de Chile*, 12(7), 83-97.
- Daily Mail. (2014). *Religious people much happier and have more 'life satisfaction' than others, according to a new study*. Obtenido de <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2886974/Study-Religious-people-happier-life-satisfaction-others.html>
- De la Torre, J., Sánchez, N., y Pérez, L. (2016). *Terapia de fortalezas personales basadas en Psicología Positiva. Manual para terapeutas*. España: Asociación Justalegría.
- Del Carre, C. (2014). *Rasgos de personalidad y su relación con la felicidad*. Obtenido de Vanguardia Educativa - VANEDUC: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114151.pdf>

- Diccionario de Derecho Canónico (1847) *Diccionario de Derecho Canónico*. Madrid: Imprenta de D. José G. de la Peña.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychological Association Journal*, 55(1), 34-43.
- Domínguez, R., y Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679.
- Dongil, E., y Cano, A. (2014). *Desarrollo personal y bienestar*. Obtenido de Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS): [http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_desarrollo\\_personal\\_y\\_bienestar.pdf](http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_desarrollo_personal_y_bienestar.pdf)
- Elizalde, A., Martí, M., y Martínez, F. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la persona. *Polis. Revista de la Universidad Bolivariana*, 5(15).
- Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-198.
- Gable, S., y Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- García, M., (2016) Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 17-22.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de vida. *En-Claves del pensamiento*, 8(16), 13-29.
- García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J., y Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2), 447-454.
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Córdoba: Editorial Brujas.

- Hernández, O. (2003). *Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea*. Obtenido de <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120822020001/ovidio5.pdf>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México D.F.: Mc Graw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación 5ta ed.* México D.F.: Mc Graw-Hill.
- Hidalgo, K. (2017). *Bienestar espiritual y felicidad en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de Lince, 2016*. Obtenido de Repositorio Universidad Peruana Unión: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/382/Kathy\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/382/Kathy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hunt, J., y Capehart, J. (2012). *Límites Saludables para tu Adolescente. Pautas basadas en el amor y la disciplina*. Michigan: Editorial Portavoz.
- Instituto Europeo de Psicología Positiva. (2015). *Instituto Europeo de Psicología Positiva*. Obtenido de <http://www.iepp.es/es/modelo-perma.html>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2012) *Lima Metropolitana: Total de ingresos provenientes de la ocupación principal, por conos*. Obtenido de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1149/cuadros/c07018.xls](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1149/cuadros/c07018.xls)
- Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi". (2013). *Situación de la Salud Mental en el Perú*. Obtenido de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/SSMP/2012-SSMP/index.html>
- Kohler, J. (2004). Felicidad y modificabilidad cognitiva. *Liberabit*(10), 68-81.
- León, S., y Hidalgo, E. (2017). *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016*. Obtenido de

[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/424/Susana\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/424/Susana_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

López, L. (2017). *Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima*. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%20LASTRES.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

López, P. (2007). *Satisfacción con la vida y aspectos positivos en jóvenes universitarios*. Obtenido de <https://www.ciad.mx/archivos/desarrollo/publicaciones/Tesis%20asesoras/Licenciatura/44.pdf>

Lupano, M., y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56.

Mafla, N. (2013). Función de la religión en la vida de las personas según la psicología de la religión. *Theologica Xaveriana*, 63(176), 429-459.

Martínez, L., Caraballo, Á., Pérez, A., y Del Valle, C. (2014). Sentido de pertenencia e inclusión social, desde las expectativas de los estudiantes de nuevo ingreso en la UDO ANACO. *SABER. Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Univesidad de Oriente*, 26(4), 472-479.

Matínez, M. (2014). *Religiosidad, Prácticas Religiosas y Bienestar Subjetivo en Jóvenes Católicos de Lima Norte*. Obtenido de Repositorio PUCP: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5432/MARTINEZ\\_SAAVEDRA\\_MELANIA\\_PRACTICAS\\_RELIGIOSAS.pdf?sequence](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5432/MARTINEZ_SAAVEDRA_MELANIA_PRACTICAS_RELIGIOSAS.pdf?sequence)

Méndez, F., y León, B. (2009). Fortalezas Humanas y Síndrome de Burnout en una Muestra de Profesores de Secundaria. *Campo abierto*, 28(2), 15-30.

Meneses, M., Ruiz, S., y Sepúlveda, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico*. Obtenido de Repositorio Universidad de Antioquia:

[http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria\\_2016\\_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf)

Moreno, E. (2017). *Así es como el trabajo puede afectar tu felicidad*. Obtenido de Forbes: <http://forbes.es/life/10800/asi-es-como-el-trabajo-puede-afectar-a-tu-felicidad/>

Motta, J. (2017). *Relación entre Factores de Personalidad y Factores de Felicidad en los Trabajadores de una Empresa de Productos de Farmacia y Perfumería de la Ciudad de Arequipa, 2015*. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3534/Psmoesjv.pdf?sequence=1>

Muratori, M., Zubieta, E., Bobowik, M., Ubillos, S., y Gonzáles, J. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Psykhé*, 24(2), 1-18.

Núñez, M., Gonzáles, G., y Realpozo, R. (2015). Relación entre autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. *Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica*(29), 1-17. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i29.19726>

Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2018). *World Happiness Report 2018*. Obtenido de [https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR\\_web.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf)

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - Unesco (1999) *Ciencias Sociales y Humanas*. Obtenido de <http://www.unesco.org/new/es/popular-topics/youth/>

Organización Mundial de Salud (OMS) (2016). *Técnicas de cierre y evaluación*. Obtenido de [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=en](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=en)

Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE). (2013). *What are the social benefits of education?* Obtenido de



[https://www.oecd.org/education/skills-beyond-school/EDIF%202013--N%C2%B010%20\(eng\)--v9%20FINAL%20bis.pdf](https://www.oecd.org/education/skills-beyond-school/EDIF%202013--N%C2%B010%20(eng)--v9%20FINAL%20bis.pdf)

Palacio, C. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones teológicas*, 42(98), 459-481.

Paladino, C., y Gorostiaga, D. (2004). *Expresividad emocional y estereotipos de género*. Obtenido de [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/3242/Documento\\_completo.pdf?sequence=1](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/3242/Documento_completo.pdf?sequence=1)

Paniagua, M. (2015). Decidiendo ser felices. *Fides et ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, IX(9), 11-18.

Perán, V. (2014). *Saludable Mente: Centro de Psicología y Bienestar*. Obtenido de <http://saludablementepsicologia.es/2014/07/17/tres-vias-hacia-la-felicidad/>

Pimienta, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y cultura*(13), 263-276.

Pinares, O. (2015). *Relación entre la inteligencia emocional y la felicidad en jóvenes universitarios*. Obtenido de Repositorio de Tesis UCSM - Arequipa: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/3536/76.0281.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Real Academia Española. (s.f.). *Diccionario de la Lengua Española*. Obtenido de <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=AJJzL7Y>

Rojas, T. (2015). Felicidad en jóvenes miembros de la Soka Gakkai Internacional de Lima. *Persona*(18), 105-121.

Romero, E., y Valentín, S. (2015). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y felicidad en madres adolescentes*. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Estado de México - UAEM: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/66594/%E2%80%9C9C%20SATISFACCI%C3%93N%20CON%20LA%20VIDA%2c%20BIENESTAR>

%20PSICOL%C3%93GICO%20Y%20FELICIDAD%20%20EN%20MAD  
RES%20ADOLESCENTES%E2%80%9D-split-  
merge.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Rosales, A. (2017). *Autoeficacia y felicidad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Sur*. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/370/6/Tesis%20Rosales.pdf>

Salazar, M. (2017). *Optimismo y felicidad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Obtenido de <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12913/MITZU%20SALAZAR%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, A. (2001). Glosario de Axiología General. *Revista Humanidades Médicas*, I(3), 1-14.

Sánchez, A. (2005). El sentido de la vida. *Humanidades Médicas*, 5(1).

Segura, M., y Ramos, V. (2009). Psicología de la Felicidad. *Avances en Psicología - UNIFE*, 17(1), 9-22.

Seligman, M. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Seligman, M. (2010). *Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions*. Obtenido de Tanner Lectures on Human Values: [https://tannerlectures.utah.edu/\\_documents/a-to-z/s/Seligman\\_10.pdf](https://tannerlectures.utah.edu/_documents/a-to-z/s/Seligman_10.pdf)

Seligman, M. (2011). *The Original Theory: Authentic Happiness*. Obtenido de <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>

Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist Review*, 5-14.

Tacilla, S., y Robles, M. (2015). *Felicidad y espiritualidad en miembros de una iglesia cristiana de Lima Este, 2015*. Obtenido de Repositorio Universidad Peruana  
Unión:

[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/221/Saritha\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/221/Saritha_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tkach, C., y Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, Happiness-Increasing strategies, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*(7), 183-225.

Toro, I., y Parra, R. (2006). *Método y conocimiento. Metodología de la Investigación*. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.

Vergara, D. (2008). *La Felicidad para Freud*. Obtenido de <http://davidvergaradc.blogspot.com/2008/05/view-upload-your-own.html>

Web Dinámicas Grupales. (2017). *Dinámica Pasar por el aro*. Obtenido de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/caldeamiento-o-rompehielo/dinamica-pasar-por-el-aro/>

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema General	Objetivo General	Variable	Factores	Metodología	Instrumento
¿Cuáles son los niveles de felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?	Identificar los niveles de Felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este 2018	Felicidad Según Alarcón (2006) puede definirse como un “estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un	– Sentido positivo de la vida – Satisfacción con la vida – Realización personal – Alegría de vivir	Tipo: Aplicada  Enfoque: Cuantitativo  Nivel: Descriptivo	Escala de Felicidad de Lima (EFL)    Autor: Reynaldo Alarcón
¿Cuáles son los niveles de Sentido positivo de la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?	Identificar los niveles nivel de Sentido positivo de la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018.				

¿Cuáles son los niveles de Satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?	Identificar los niveles de Satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018.	bien anhelado” (p. 101).	Diseño: No experimental de corte transversal.	Administración: individual y/o colectiva.
¿Cuáles son los niveles de Realización personal en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?	Identificar los niveles de Realización personal en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018			Duración: 10 minutos.
¿Cuáles son los niveles de Alegría de vivir en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018?	Identificar los niveles de Alegría de vivir en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018.			
¿Cuáles son los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años	Identificar los niveles de Felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años			

participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según el sexo?	participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según el sexo.
¿Cuáles son los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según edad?	Identificar los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según la edad
¿Cuáles son los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según la ocupación?	Identificar los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según la ocupación.

---

¿Cuáles son los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según el tiempo en la congregación?	Identificar los niveles de felicidad y sus factores en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación religiosa de Lima Este, 2018 según el tiempo en la congregación.
---	---

---



## Anexo 2: Carta de presentación a institución



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 17 de setiembre del 2018

Carta N° 2212-2018-DFPTS

Señorita



Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Giselle CORDOVA SUSANIBAR**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 73-138181-0 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crh  
Id. 958516

Av. Petit Thouars 248, Lima  
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

### Anexo 3: Escala de Felicidad de Lima (EFL) creado por Reynaldo Alarcón

A continuación, deberás responder 27 preguntas en un periodo no mayor a 15 minutos, marcando un aspa (X) en los recuadros del 1 al 5

- 1 si se encuentra en Totalmente en Desacuerdo con la afirmación
- 2 si se encuentra en Desacuerdo con la afirmación
- 3 si se encuentra en Ni De Acuerdo ni En Desacuerdo con la afirmación
- 4 si se encuentra en De Acuerdo con la afirmación
- 5 si se encuentra en Totalmente De Acuerdo con la afirmación

N.º	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal					
2	Siento que mi vida está vacía					
3	Las condiciones de mi vida son excelentes					
4	Estoy satisfecho con mi vida					
5	La vida ha sido buena conmigo					
6	Me siento satisfecho con lo que soy					
7	Pienso que nunca seré feliz					
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes					
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz					

12	Es maravilloso vivir					
13	Por lo general me siento bien					
14	Me siento inútil					
15	Soy una persona optimista					
16	He experimentado la alegría de vivir					
17	La vida ha sido injusta conmigo					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19	Me siento un fracasado					
20	La felicidad es para algunas personas, no para mi					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22	Me siento triste por lo que soy					
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
24	Me considero una persona realizada					
25	Mi vida transcurre plácidamente					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia					
27	Creo que no me falta nada					

#### Anexo 4: Ficha Sociodemográfica



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

### FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Sexo: M (    )    F (    )

Marque la siguiente alternativa que te defina:

1. ¿En qué rango de edad te ubicarías?

Hasta los 22 años (    )

De 23 a 27 años (    )

De 28 años a más (    )

2. ¿Cuál es tu ocupación?

Estudiante (    )

Trabajador (    )

3. ¿Cuánto tiempo tienes en la congregación? \*

De 1 a 10 años (    )

De 11 a 20 años (    )

De 21 a 30 años (    )

\* Años de kumite

Muchas Gracias por su Colaboración

## Anexo 5: Consentimiento Informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El motivo de la hoja del *Consentimiento Informado* es dar a conocer a los participantes de este estudio los motivos principales por la cuales están siendo evaluados, además, el propósito al que se quiere llegar.

La siguiente evaluación es para identificar los niveles de felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes en una congregación religiosa de Lima Este, que se realiza con motivo del **Programa de Suficiencia Profesional**, por Giselle Córdova Susanibar, bachiller en Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Para la evaluación correspondiente se requiere la participación voluntaria de cada participante por medio de este documento, el cual es una formalidad que garantiza el uso de los resultados obtenidos son para uso netamente científico, haciendo reserva de los datos personales de cada participante. Por otro lado, cualquier pregunta respecto a esta evaluación y sus resultados puede darse previo contacto con mi persona al correo [gise.cordova.s@gmail.com](mailto:gise.cordova.s@gmail.com) O por otro lado puede proceder a no resolver estas evaluaciones.

Sin embargo, si usted desea continuar con la evaluación se le solicitará responder a las preguntas a continuación de cada evaluación, teniendo un promedio aproximado de 10 minutos para resolverlos.

Si decide ser parte de la siguiente investigación y conceder su consentimiento informado, deberá firmar en la parte inferior de este documento.

---

Firma del participante

## **Anexo 6: Brochure informativo**



**Al finalizar el programa,  
los participantes sabrán:**

- Identificar sus fortalezas y debilidades, para mejorar su autoconcepto, así como modificar pensamientos negativos.
- Tener una visión positiva de la vida, expresando gratitud y actitudes positivas de afrontamiento ante los problemas.
- Sentir una mayor pertenencia al grupo y realización personal.



Toma la decisión de  
ser feliz, solo  
depende de ti

Programa para la felicidad:

## Eligiendo ser felices

La felicidad no es algo confeccionado,  
viene de tus propias acciones.

- Dalai Lama



Por: Giselle Córdova Susanibar



## ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

La felicidad es un concepto difícil de explicar, ya que, como muchas otras emociones o cosas intangibles, ha sido estudiada por mucho tiempo y consta de varios significados atribuidos a través del tiempo.

Esta pregunta se realizará dentro del programa de intervención llamado "Vivir es mejor que vivir", en el cual se abordarán distintos temas relacionados a nuestra variable de intervención: La felicidad.



## CONTENIDO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

El presente programa tiene como objetivo el aumentar los niveles de felicidad de los participantes, el cual se desarrollará en 8 sesiones, dentro de las cuales se verá el siguiente contenido:

- ❖ **SESION 1:**  
Presentación del programa y de los participantes.
- ❖ **SESION 2:**  
Fortaleciendo la personalidad.
- ❖ **SESION 3:**  
Aprendiendo cómo somos, para fomentar aspectos positivos y modificar hábitos negativos.



- ❖ **SESION 4:**  
Aprendiendo a ser positivos ante la vida.
- ❖ **SESION 5:**  
Afianzando actitudes positivas y de gratitud
- ❖ **SESION 6:**  
Fortaleciendo el sentido de pertenencia y trabajo en equipo I
- ❖ **SESION 7:**  
Fortaleciendo el sentido de pertenencia y trabajo en equipo II
- ❖ **SESION 8:**  
Aprender a vivir



## Anexo 7

### CARTA DE COMPROMISO

El presente documento, consta como constancia de aceptación y compromiso de participación al programa de intervención:

#### **“Eligiendo ser felices”**

El cual, tendrá como objetivo aumentar los niveles de felicidad de los participantes del programa, el cual constará de 8 sesiones realizadas una vez por semana.

Es por ello que, el participante se compromete a:

- ✓ Asistir a todas las sesiones y de forma puntal
- ✓ Participar de manera activa en el desarrollo del programa, realizando las actividades indicadas.
- ✓ Llevar una actitud positiva que facilite el aprendizaje, así como el clima durante las sesiones.
- ✓ Tratar la información de manera confidencial
- ✓ Actuar con valores hacia todos los participantes del programa.

Lima, ..... de ..... del 2018.

_____	_____
<b>Participante</b>	<b>Responsable</b>
<b>Nombre y apellidos:</b> .....	<b>Nombre y apellidos:</b> Giselle
.....	Córdova Susanibar
<b>DNI N°:</b> .....	<b>DNI N°:</b> 73138181

¿CÓMO ME CONOZCO?



ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS POR MEJORAR

## Anexo 9

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION - FODA

Las fortalezas que poseo son:	En esta etapa de mi vida, tengo las siguientes oportunidades:
Mis debilidades pueden ser:	Considero que mis amenazas externas son:

## PLAN DE ACCIÓN

**Instrucciones:** De acuerdo a la propia evaluación durante las sesiones, deberás identificar tus principales fortalezas y debilidades, y planificar que cambios vas a realizar en tu vida para mejorar.

**1. Mis 3 fortalezas principales son:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**2. Mis 3 debilidades principales son:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**3. ¿Cuál será tu primera acción para mejorar tu principal debilidad?**

---

---

---

**4. ¿Qué crees que debas de hacer o dejar de hacer de ahora en adelante para mejorar como persona?**

---

---

---

---

## ACCIÓN Y REACCIÓN

**Instrucciones:** Piense en una situación en la que reaccionó o dijo algo de manera impulsiva y tuvo consecuencias negativas, o una situación en la que se haya arrepentido luego de hacer o decir algo. Luego llene las preguntas.

**Situación:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Resultado:**

1. ¿Qué le molestó de esa situación?

---

---

---

2. ¿Cuál fue su pensamiento inicial para actuar de esa manera?

---

---

3. ¿Qué piensas ahora de cómo pudiste haber actuado?

---

---

4. ¿Qué hizo al final?

---

---

5. ¿Cómo se sintió luego?

---

---

## Anexo 12

### TIPOS DE RESPUESTAS

Como se ha podido ver a través del programa, toda acción tiene una reacción, y en cada ocasión el tipo de respuesta que tengamos ante una situación va a ser de mucha importancia, sobre todo en el aspecto interpersonal.

Se verá a continuación, 4 tipos de reacciones ante la situación:

#### Un amigo tuyo del trabajo obtuvo un ascenso

TIPOS DE RESPUESTA	Constructivo	Destructivo
<b>Activo</b>	¡Qué maravilla! ¡Qué feliz estoy por ti! Estarás fantástico en tu nuevo puesto. (Respuesta entusiasta, manteniendo el contacto ocular, sonriendo, transmitiendo emociones positivas)	Si aceptas el ascenso tendrás que ir al trabajo toda la semana, el sábado por la mañana también. (Cabizbajo mostrando señales no verbales negativas)
<b>Pasivo</b>	Eso está bien, que te tengan en cuenta para un ascenso. (Mostrando poco entusiasmo, restando importancia, poca o nula expresión emocional positiva)	Ah, sí, un ascenso. Bueno, date prisa y cámbiate que no llegamos a la cena. Me muero de hambre. (Sin mostrar interés, no mantiene contacto visual, dando la espalda y saliendo de la habitación)

Fuente: De la Torre, Sánchez y Pérez (2016)

**Anexo 13**

**ENCUESTA DE OPINIONES**

El objetivo de esta encuesta, será de recolectar opiniones y recomendaciones respecto al contenido de las actividades del grupo de jóvenes en el participas, para poder hacerlas más agradables.

**1. ¿Cómo definirías en una palabra las actividades?**

\_\_\_\_\_

**2. ¿Qué consideras es lo que se debe de mejorar principalmente sobre las actividades del grupo? (Puede marcar más de una)**

<input type="checkbox"/>	Dinamismo	<input type="checkbox"/>	Variedad de locaciones
<input type="checkbox"/>	Duración	<input type="checkbox"/>	Trabajo en equipo
<input type="checkbox"/>	Contenido teórico	<input type="checkbox"/>	Otros (Detallar)
<input type="checkbox"/>	Información nueva		
<input type="checkbox"/>	Variedad de actividades		
			_____
			_____

**3. Escribe un boceto de una actividad como sugerencia de contenido**

\_\_\_\_\_

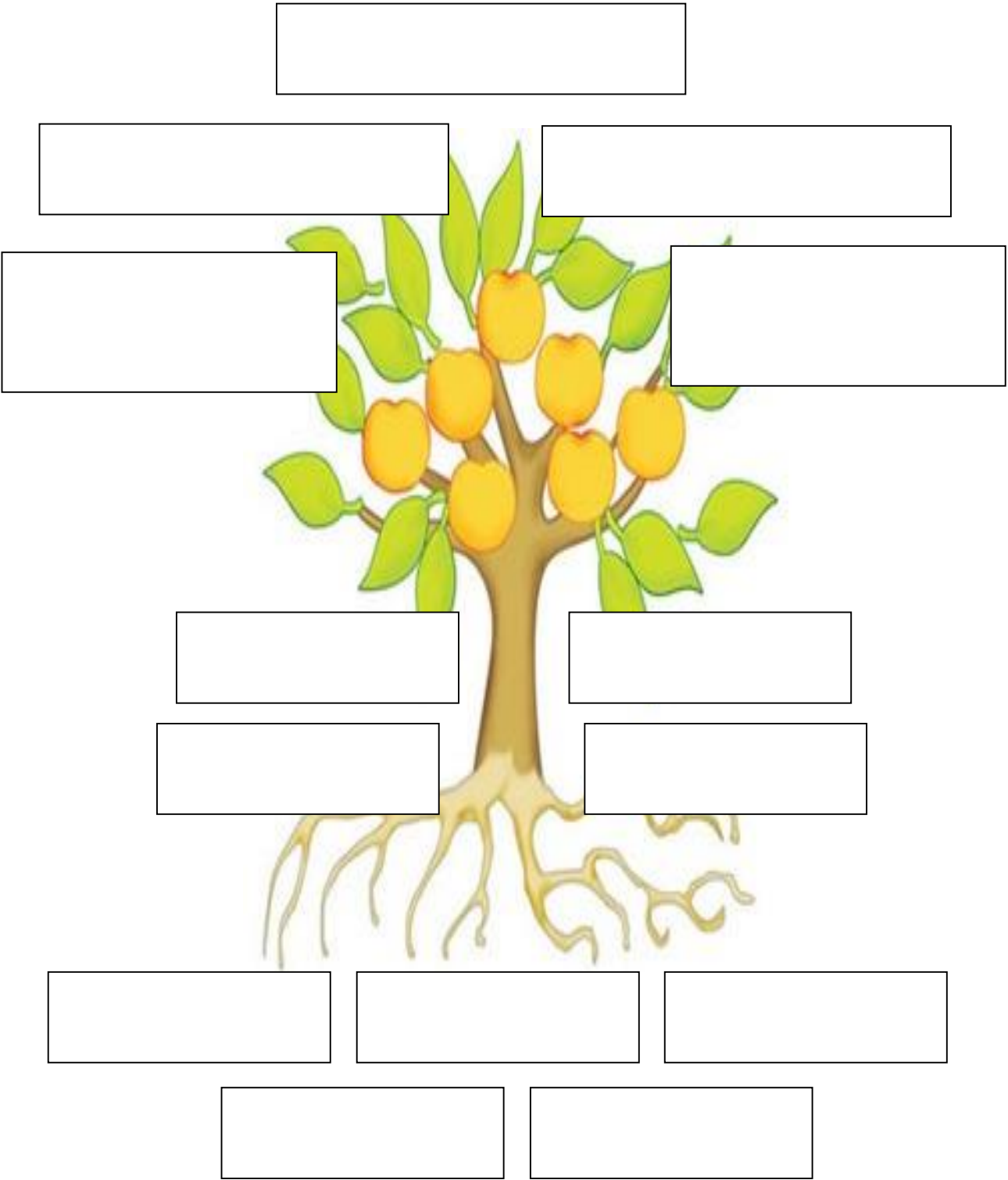
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# El árbol de la vida





## **Anexo 15**

### **SITUACIÓN A**

Estás haciendo la cola esperando que pase el corredor rojo en el paradero a las 7:00am para ir a trabajar, eres de los últimos en la cola y logras avanzar hasta casi subir, y en eso vienen dos señoras con hijos de 10 años, una persona mayor, y una pareja las cuales suben delante de ti. Además, la persona que está detrás de ti te empuja para subir y adelantarte.

-----

### **SITUACIÓN B**

Tienes una cita con unos amigos en tu casa a las 8:00pm, sin embargo son las 9:00pm y ninguno de ellos llega, nadie te comunica nada. A las 9:30pm llega tu primer invitado y no se inmuta por la demora, luego llegan tus otros invitados bromeando sobre otros temas, desinteresados en la tardanza. Adicional, tu siendo una persona muy sistemática dejan la cocina y el comedor sucios, y nadie te ofrece ayuda.

-----

### **SITUACIÓN C**

Tú y tu pareja llegan a un restaurante para cenar, el mozo desinteresado luego de perseguirlo les toma el pedido, esperas media hora por los platos sin ninguna disculpa por parte del restaurant, y al momento de traer los cubiertos y la comida, te das cuenta de que los cubiertos están sucios y la comida está fría. Cuando le pasas la voz al mozo, te ignora y te dice que está ocupado.

-----

### **SITUACIÓN D**

Estas en casa y te levantas temprano para ir a estudiar como lo haces diariamente, procedes a alistarte para entrar a la ducha y tu hermano se está duchando, al parecer sin ningún apuro para que tú puedas ducharte y llegar a tiempo a la universidad. Vas a tomar desayuno y te das cuenta que nadie ha hervido agua ni comprado pan, además, te encuentras con tu abuelo en medio del apuro, quien comienza a contarte historias de su juventud.

## Anexo 16

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre del programa:

Fecha:

Nombre del Expositor:

Tu opinión es importante. Te agradeceré unos minutos de tu tiempo para llenar la siguiente encuesta sobre la capacitación:

En una escala del 1 al 4, donde cada número tiene la siguiente valoración



1	2	3	4
Totalmente insatisfecho	Insatisfecho	Satisfecho	Totalmente Satisfecho



Marcar un un aspa ("x") el nivel de la escala que mejor refleje su opinión frente a cada criterio de evaluación:

CRITERIOS		1	2	3	4
<b>¿Cómo califica la capacitación?, en cuanto a:</b>					
1	Presentación y cumplimiento de objetivos				
2	Información nueva y relevante				
3	Contenido teórico				
4	Contenido práctico				
5	Satisfacción de sus expectativas				
6	Duración				
<b>¿Cómo califica al expositor en cuanto a?:</b>					
7	Dominio del tema				
8	Preparación y organización del curso / taller				
9	Transmisión de conocimientos y claridad para resolver dudas				
10	Propicia diálogo y preguntas				
11	Habilidades de comunicación (entonación, claridad, vocalización)				
12	Presentación del tema de manera dinámica				
13	Forma de motivar y fomentar la participación para asegurar el aprendizaje				
<b>¿Cómo califica la organización en cuanto a?:</b>					
14	Ambiente físico y condiciones para el dictado (aula, auditorio)				
15	Equipos y materiales (presentación, separatas, casos, bibliografía)				
16	Organización				
17	Realización en la fecha y hora coordinada				
<b>En forma integral, como calificaría:</b>					
18	El curso / taller / actividad				
19	El expositor/a				
20	Los recursos				

Observaciones: Realice una crítica constructiva de la capacitación:


¡Gracias por tu participación y colaboración!



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 11%**

Date: martes, febrero 12, 2019

Statistics: 2817 words Plagiarized / 26243 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y  
TRABAJO SOCIAL

Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de felicidad en jóvenes de 18 a 35 años participantes de una congregación  
religiosa de Lima Este, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por: Bachiller Córdova Susanibar Giselle Danae

Lima - Perú 2019



## ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado “NIVELES DE FELICIDAD EN JÓVENES DE 18 A 35 AÑOS PARTICIPANTES DE UNA CONGREGACIÓN RELIGIOSA DE LIMA ESTE, 2018” Elaborado por CÓRDOVA SUSANIBAR, Giselle Danae, indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 13 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 08 de octubre de 2018

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz  
DNI N° 32990613  
CPP - 29721